

سنتِ نبوی ﷺ

اور جدید سائنس

تحقیق و تصنیف
حکیم محمد طارق محمود چغتائی صاحب (گولڈ میڈلسٹ)



١

مکتبہ امدادیہ سہارنپور یوپی

سنتِ نبوی ﷺ
اور
جدید سائنس

سنت اور سائنس کے موضوع پر تحقیقی شاہکار

تحقیق و تصنیف

حکیم محمد طارق محمود چغتائی (گولڈ میڈلسٹ)

ناشر

مکتبہ محمودیہ

نزد مظاہر علوم سہارنپور 247001

نام کتاب	سنت نبویؐ اور جدید سائنس
جلد	اول
مصنف	طارق محمود چغتائی
ناشر	مکتبہ امدادیہ سہارنپور
قیمت	-----------

ملنے کا پتہ

فیصل پبلیکیشنز

جامع مسجد دیوبند 247554 فون: 24110,22694

Faisal Publications

Jama Masjid Deobnd.247554 Ph.(01336)24110,22694

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

فہرست

انتساب

معالج شافی، مفکر عالم، عظیم سائنس دانؐ، عالمی سکالر

سُلطان الانبیاء حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم

کے نام **بامید شفاعت روز جزا**

ایک گدائے بے نوا شہنشاہ کونین کے دربار میں اخلاص و عقیدت

کی نذر لے کر آیا ہے۔

گر قبول افتد زہے عز و شرف

اور

پیاری امی جان کے حضور جن کی شفقت اور احسانات

احاطہ زبان و قلم میں نہیں

توجہ!!!

کتاب پڑھنے سے پہلے

مجھے ضرور پڑھیں!!!

○ دل کی گہرائیوں میں یہ بات ہو کہ

○ میرا مطلوب اور مقصود اتباع سنتؐ ہے نہ کہ اتباع سائنس

○ آخرت کا کامل ثواب اور اجر اتباع سنتؐ میں ہے اتباع سائنس میں نہیں

○ دین تاقیامت مکمل اور سائنس کی ہر تحقیق حرف آخر نہیں

○ اتباع سنتؐ (لقد کان...... الخ) کے تحت ہونی چاہئے۔ کسی دنیوی نفع کے پیش نظر نہیں۔ کیونکہ فیضان سنتؐ کسی سائنس تحقیق و توضیح کی محتاج نہیں

○ سنتؐ سائنس کی محتاج نہیں۔ عقل انسانی فانی۔ حکم الٰہی ابدی

○ ذہن میں یہ بات پختہ ہو کہ سنتؐ پر اس لئے عمل نہیں کر رہا کہ اس کا سائنسی یا دنیوی فائدہ ہے بلکہ صرف اور صرف یہ میرے آقا کی سنتؐ ہے اور بس!

○ چونکہ انسان طبعاً حریص ہے اسلام نے اسے ہر عمل پر نفع دیا ہے اس لئے سنتوں کی سائنسی تحقیق ہوئی ورنہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی مبارک سنتیں سائنس کی قطعی محتاج نہیں۔

آتی ہے صُبحدم صدا عرش بریں سے
کھویا گیا کس طرح ترا جوہر ادراک
کس طرح ہوا کند ترا نشتر تحقیق
ہوتے نہیں کیوں تجھ سے ستاروں کے جگر چاک
تو ظاہر و باطن کی خلافت کا سزا وار
کیا شعلہ بھی ہوتا ہے غلام خس و خاشاک
مہر و مہ و انجم نہیں محکوم ترے کیوں
کیوں تیری نگاہوں سے لرزتے نہیں افلاک
اب تک ہے رواں گرچہ لہو تیری رگوں میں
نئے گرمی افکار نہ اندیشہ نے باک
روشن تو وہ ہوتی ہے، جہاں بیں نہیں ہوتی
جس آنکھ کے پردوں میں نہیں ہے نگہ پاک

☆○☆

ہر برگ پکارے گا تجھے پیار سے سو بار
دامن میں الجھ کر تجھے روکیں گے بہت خار
دامن کو بچاتا ہوا خاروں سے گزر جا
منزل تیری آگے ہے بہاروں سے گزر جا

سبب تحقیق و تصنیف

بہت عرصہ کی بات ہے میں ایک انجینئرنگ کالج کے پرنسپل سے ملنے گیا۔ دوران گفتگو فرمانے لگے یہ کیسی بات ہے کہ کھانے کے بعد بعض لوگ انگلیاں چاٹنا شروع کر دیتے ہیں حالانکہ اگر کھانا کم ہو تو پھر انگلیاں چاٹنے میں کوئی حرج نہیں لیکن اگر کھانا زیادہ ہو اور پھر بھی انگلیاں چاٹی جائیں تو بڑا معیوب ہے۔

میں نے پرنسپل صاحب سے عرض کیا کہ یہ سنت ہے لیکن انہیں بات سمجھ نہ آئی۔ آخر انہیں انگلیاں چاٹنے کی سائنسی توجیہہ بتائی تو بہت حیران ہوئے۔ فرمانے لگے واقعی مجھے تو علم نہ تھا اب تو میں بھی انگلیاں چاٹوں گا۔

سکاٹ لینڈ کے ایک صاحب میرے شہر میں اپنے رشتہ داروں کے ہاں ملنے آئے ہوئے تھے۔ موصوف مسلمان تھے لیکن اسلام اور اسلام کی بنیادی معلومات سے دور تھے۔ موصوف کے رشتہ داروں نے مجھے کہا کہ آپ روزانہ موصوف کو دین کی ابتدائی باتیں سکھانے کیلئے وقت دیں۔ بہرحال وہ میرے پاس روزانہ آتے اور مجھ سے دین کے ہر عمل کا دنیاوی نفع کوئی سائنسی وجہ دریافت کرتے اور عاجز اپنی بساط کے مطابق اسے بتاتا اور وہ مطمئن ہو جاتے۔ ان کا کہنا تھا کہ میں نہیں آج ہر یورپی مسلم اور غیر مسلم اس طرح کے سوالات کرتا ہے۔ جب وہ مطمئن ہو جاتا ہے تو اسلام کے قریب آتا ہے۔ حتیٰ کہ مسلمان ہو جاتا ہے۔

میرے ایک دوست نے بتایا کہ انہوں نے بیلجیئم میں ایک صاحب کو اسلام کی دعوت دی۔ وہ مجھ سے وضو کی سائنسی توجیہہ پوچھنے لگے لیکن مجھے علم نہیں تھا۔ وہ فرماتے ہیں کہ میں انہیں وہاں کے ایک عالم کے پاس لے گیا لیکن انہیں بھی اس کا علم نہ تھا۔ حتیٰ کہ ایک صاحب نے انہیں وضو کے متعلق بتایا لیکن مسیح کے مطابق نہ بتا سکے۔ میں نے کوشش کی کہ وہ راضی ہو جائے لیکن اس کی تسلی نہ ہوئی۔ کچھ عرصے کے بعد آئے اور کہنے لگے مجھے مسلمان کریں! میں نے پوچھا کیوں؟ کہنے لگے ہم یونیورسٹی میں پڑھ رہے تھے ہمارے پروفیسر نے بتایا کہ اگر گردن کی پشت اور اطراف پر روزانہ دن میں چند بار پانی کے چند قطرے

لگا دئے جائیں تو ریڑھ کی ہڈی اور حرام مغز کا تمام نظام بالکل درست رہے گا اور حرام مغز کے نقص سے پیدا ہونے والے امراض کبھی نہیں ہونگے۔ تب مجھے فوراً مسح کی قدر و منزلت معلوم ہوئی لہٰذا میں مسلمان ہونا چاہتا ہوں۔ اور وہ مسلمان ہو گیا۔

عاجز کا تعلق زیادہ تر پڑھے لکھے اور مغرب زدہ طبقے کے ساتھ ہے۔ جب بھی ان سے دین اسلام کی کوئی بات ہوئی انہوں نے بے شمار نقص اور اغلاط نکالے لیکن جب ان کے سامنے یہی بات اسلام اور سائنس کے حوالے سے کی گئی تو متاثر ہوئے۔ حتیٰ کہ ان کی زندگی میں اسلام کی نمایاں جھلک دکھائی دی۔

انسان فطری طور پر لالچی واقع ہوا ہے۔ جس طرف نفع نظر آیا فوراً مائل، گھائل اور قائل ہو جاتا ہے۔ اس لئے جب اس انسان کو اسلام کے دنیاوی فائدے بتلائے جاتے ہیں تو واقعی وہ عمل پر آتا ہے۔

اس کتاب کو کمپیوٹر کمپوز کرانے کے لئے ایک صاحب کی خدمت لی گئی چونکہ پہلا باب مسواک تھا۔ جب اس نے مسواک کا باب کمپوز کیا تو میں نے اس کی میز پر مسواک دیکھا۔ کہنے لگا! مجھے اب تک علم نہیں تھا لیکن اب انشاء اللہ کبھی نہیں چھوڑوں گا۔

یہ چند محرکات تھے جنہوں نے میرے ذہن کو اس تحقیق کی طرف مائل کیا اور میں عرصہ دراز تک مسلسل اسی تحقیق میں لگا رہا۔

حتیٰ کہ پیر طریقت حضرت قبلہ مولانا سید عبدالوھاب شاہ صاحب مدظلہ العالی کی معیت میں سفر کے دوران مخلص دوست محمد زاہد راشدی صاحب حاصلپوری اور خاص طور پر حضرت مولانا عبداللہ صاحب حاصلپوری نے اس تحقیق کو کتابی شکل میں لانے کے بارے میں توجہ دلائی۔ یوں یہ کتاب آپ کے ہاتھوں پہنچنے میں کتنے جاں گداز مراحل سے گزری۔ یہ الگ داستان ہے۔ بہرحال میں ناشرین دارالمطالعہ حاصلپور کا تہہ دل سے ممنون ہوں جن کے تعاون سے یہ اوراق پریشاں گلدستہ ورق و قلم کی شکل میں آپ کے مشکور ہاتھوں میں آئے۔

اس جگہ اس بات کا اعادہ بھی ضروری ہے کہ دارالمطالعہ اتنے کم عرصے میں عوام الناس کے لئے جتنے علمی جواہر پارے شائع کر چکا ہے اس کی نظیر چار

دانگ عالم میں بہت کم ملتی ہے۔ اللہ تعالیٰ اس کے معاونین اور کارکنوں کو دنیا اور آخرت کی سربلندی اور ترقی عطا فرمائے۔ (آمین)

4

اعتراف حقیقت

کتاب سنت نبویؐ اور جدید سائنس آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ اس کتاب کو لکھنے سے قبل بندہ نے ملک بھر کے تقریباً" ایک سو تیس ماہرین (پروفیسرز' ڈاکٹرز' علماء کرام' سکالرز' ایڈیٹرز) سے رابطہ کیا اور ان سے اس کتاب سے متعلق مواد اور تحقیق مانگی لیکن سب کا ایک ہی جواب تھا کہ اب تک اسلام اور فلسفہ' اسلام اور معراج' اسلام اور طب' اسلام اور نفسیات وغیرہ پر تحقیق ہوئی اور کتب لکھی گئیں لیکن خصوصی طور سنت نبویؐ اور جدید سائنس پر کوئی جامع کتاب سامنے نہیں آئی۔ ہاں کسی اخبار' رسالے یا میگزین میں سنت اور سائنس کے متعلق کبھی کبھی کوئی واقعہ پڑھنے میں آتا ہے یا کسی مصنف نے اپنی کتاب میں سنت اور سائنس کے متعلق تحقیق یا واقعہ لکھ دیا ہو۔

جہاں تک سنت نبویؐ اور جدید سائنس کا تعلق ہے اس موضوع پر شاید یہ کتاب انفرادی حیثیت رکھتی ہے۔

بندہ نے اس کتاب کو لکھتے ہوئے احادیث' حوالہ جات کی خاص احتیاط کی ہے۔

مغربی ماہرین کی کتب سے استفادہ کیا اور پھر ان کی کتب کے حوالہ جات ساتھ تحریر کرنے کی بھرپور کوشش کی ہے۔

ایک موضوع کے لئے بے شمار تحقیق و ریسرچ کے بعد اس بات کو تحریر کیا ہے۔ سنی سنائی اور غیر مصدقہ باتوں کو اس کتاب میں تحریر کرنے سے گریز کیا ہے۔

اس بات کی زیادہ کوشش کی گئی ہے کہ ایک عام پڑھا لکھا شخص بھی اس کتاب سے بھرپور استفادہ کر سکے۔ اس لئے اسلوب' تحریر اور تحقیق کو آسان اور سادہ انداز میں پیش کیا گیا ہے۔

اس بات کی وضاحت بہت ضروری ہے کہ مجھے اپنی کم علمی اور ناتجربہ کاری کا بھرپور احساس ہے۔ شاید میں آپ کے معیار پر پورا نہ اتر سکوں لیکن اگر آپ اپنی دونوں آنکھوں میں ایک آنکھ میری تحریر اور دوسری آنکھ میری محنت اور

کاوش پر لگائیں تو پھر آپ شاید اس سے بھرپور استفادہ کر سکیں۔ ورنہ "کرنا تنقید میرا موضوع"!!!

کیونکہ یہ اس موضوع کی طرف پہلا قدم ہے اور انشاء اللہ وقت کی رفتار، تجربہ، تحقیق، مشاہدات اس کو مزید شاندار بنا دیں گے۔

مجھے احساس ہے کہ میری کتاب حرف آخر نہیں اور میری تحقیق مکمل اور جامع نہیں۔ لیکن یہ اس موضوع کی طرف پہلا قدم ہے۔ آیئے دوسرا قدم آپ بڑھائیں۔ لیکن اگر آپ ایسا نہیں کر سکے یا نہیں کر سکتے تو براہ کرم کسی علمی تحقیق کو نشانۂ تنقیص نہ بنائیں۔

مجھے احساس ہے کہ میرے ملک میں محنت کرنے والے کم اور تنقید کرنے والے زیادہ ہیں۔ میرا ناقدین سے صرف ایک ہی جواب ہے کہ واقعی آپ کی بات درست ہے تو اس سے کہیں بہتر آپ ہی کر لیں۔ اور بس۔

قارئین سے استدعا

قارئین سے اتنی عرض ضرور کروں گا کہ اگر آپ کہیں کوئی غلطی کمی یا اضافہ چاہتے ہیں تو عاجز کو لکھیں انشاء اللہ آپ کی مخلصانہ کوشش پر عمل ہوگا۔

ایک اہم عرض یہ ہے کہ اس کتاب کی جلد دوئم زیر تحقیق و تصنیف ہے۔ اس میں آپ بھی حصہ لے سکتے ہیں۔ وہ اس طرح کہ اگر آپ کی نظر سے سنت اور سائنس کی وضاحت (اخبار، رسالہ، کتاب، آپ کا مشاہدہ یا کسی شخصیت سے سنی ہوئی کوئی مصدقہ بات) گزرے تو ضرور تحریر فرمائیں یا اس کی فوٹو کاپی ارسال فرمائیں۔ بندہ اس کی قیمت ادا کر دے گا۔ امید ہے کہ میری اس استدعا کو نظرانداز نہیں فرمائیں گے۔

آخر میں بندہ ان تمام معاونین اور مخلصین کا ممنون اور شکر گزار ہے جنہوں نے اس کتاب کی اشاعت میں دامے، درمے، سخنے، قدمے میری مدد کی۔ چونکہ ان حضرات نے محض رضائے الٰہی اور اخلاص سے یہ کام کیا اس لئے بعض حضرات نے نام تحریر کرنے سے منع کیا ہے۔ اللہ تعالیٰ انہیں جزائے خیر عطا

فرمائے۔ (آمین)۔

دعاؤں کا محتاج
حکیم محمد طارق محمود چغتائی
چوک منیر شہید
احمد پور شرقیہ۔ ضلع بہاولپور (پاکستان)
نوٹ: توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ساتھ ارسال فرمائیں۔

احسان رب جلیل

کتاب کا چوتھا ایڈیشن آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ صرف دو ماہ کے قلیل عرصے میں یہ کتاب پاکستان اور یورپی ممالک میں ایسی عام ہوئی ہے کہ چشم انسانی حیرت سے کھلی رہ گئی ہیں۔ مزید یہ کہ اس کتاب کے شائع ہونے پر ملک بھر کے بڑے بڑے علماء کرام (ہر مکتبہ فکر کے) مفتیان عظام' پروفیسرز اور ڈاکٹرز نے جن جن الفاظ سے اس کتاب کی تعریف کی ہے ان کو احاطہ تحریر میں لانا مشکل ہے بلکہ عام قارئین نے اس کتاب کو پڑھنے کے بعد اپنی عملی زندگی میں جو تبدیلیاں کی ہیں بلکہ بقول شخصے کہ کتاب نہیں ایک دھماکہ خیز انقلاب تھا جس کو پڑھتے ہی نگاہ فوراً حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم اور صحابہ کرامؓ اور اہل بیتؓ کی زندگیوں کی طرف جاتی ہے۔ حتیٰ کہ انسان خود بخود عمل کی طرف گامزن ہو جاتا ہے۔ ایک مشہور صحافی مجھے کہنے لگے کہ سرمہ اور مسواک کا انتظام کریں چونکہ آپ نے لکھا ہے اور میں نے پڑھا ہے۔ اب سے قبل ان چیزوں کی حیثیت کا علم نہیں تھا مجھے تو یہ چیزیں ملتی نہیں لہذا آپ انتظام کریں۔ ایک نامور سکالر فرمانے لگے کہ کتاب کے پڑھنے کے بعد میں اسلامی زندگی کے بارے میں بے شمار اشکالات سے نکل کر عمل کی زندگی کی طرف بڑھ رہا ہوں۔ ایک پروفیسر صاحب فرمانے لگے کہ جب سے میں نے یہ کتاب پڑھی ہے میں نے معمول بنا لیا ہے کہ طلباء کو روزانہ پانچ منٹ اس کتاب کے حوالے سے لیکچر دیتا ہوں اور اس کے ہوشربا نئی نسل میں محسوس کر رہا ہوں۔ اس کتاب کو عمل کی نیت سے پڑھیں اور پڑھ کر عمل کے لئے دعا کریں۔ مزید کمترین طارق کے لئے بھی عمل اور اخلاص کی دعا ضرور کریں کیونکہ میں آپ سب سے زیادہ محتاج ہوں۔

کچھ میری زبان میں

الحمدللہ مقام مسرت ہے کہ اس وقت دارالمطالعہ کی یہ پانچویں اشاعت آپکے ہاتھوں میں ہے اس سے قبل (منزل٬ رسول اللہ علیہ وسلم پر درود و سلام٬ قرآن و حدیث کے انمول خزانے) قارئین و ناظرین تک پہنچ چکے ہیں۔ دارالمطالعہ کی اساس و بنیاد دینی دعوت کے بنیادی اصول "کلم الناس علی قدر عقولھم" (یعنی لوگوں سے ان کی عقلی اور فکری معیار کے لحاظ سے گفتگو کرو) کو پیش نظر رکھتے ہوئے عالم با عمل مولانا محمد عبداللہ صاحب اور ان کے مخلص احباب نے مئی 1993ء میں رکھی۔ ادارہ کی سرپرستی کیلئے شیخ وقت٬ مبلغ اسلام حضرت مولانا سید عبدالوہاب شاہ بخاری مدظلہ کو اللہ تعالیٰ نے مئی ہی میں بروقت بھیج دیا دارالمطالعہ کا عظیم مقصد مسلمان مرد و خواتین٬ بالخصوص نوجوانوں میں دینی مطالعہ٬ اسلامی اقدار کا احیاء اعمال کی رغبت٬ عقائد اسلام کی پختگی٬ اسلامی تاریخ سے روشناسی٬ اکابرین امت مشاہیر اسلام سے عقیدت و محبت٬ معاشرتی سماجی برائیوں کا خاتمہ جہالت و ناخواندگی کے خلاف جہاد بالخصوص دینی تعلیم کا شوق بیدار کرنا٬ نسل نوخیز کو ہر اعتبار سے فکر آخرت اسلامی رنگ میں رنگنا یہ ہمارے عزائم ہیں۔ ابتدائی سطح پر اسے ایک دینی لائبریری کے انداز میں متعارف کرایا گیا الحمداللہ اس کے مفید و مثبت اثرات و ثمرات شہر و مضافات و دیگر اضلاع تک ظاہر ہوئے اور اللہ تعالیٰ کی خاص عنایت سے تعداد کتب میں بھی توقع سے بڑھ کر اضافہ ہوا اور ہو رہا ہے۔

دارالمطالعہ تفسیر٬ حدیث٬ فقہ٬ تاریخ٬ و دیگر اخلاقیات پر مشتمل کتب ہر مکتب فکر میں بلا اجرت و معاوضہ اپنے مسلمان بھائیوں٬ بہنوں کے مطالعہ کے لئے فراہم کرتا ہے۔ خواتین میں پردہ کی عظمت کو اجاگر کرتے ہوئے خواتین کے توسط سے ہی کتب کا اجراء کیا جاتا ہے جس سے پڑھی لکھی خواتین مردوں سے کہیں زیادہ استفادہ کر رہی ہیں (والحمد علی ذلک)

دارالمطالعہ تعمیری انداز میں عصر حاضر کے جدید تقاضوں کی رعایت رکھتے ہوئے خالصتاً اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم اور معاونین کے اخلاص کی بدولت بحمداللہ یوم تاسیس سے تاحال اپنی منزل کی جانب رواں دواں ہے الحمدللہ راقم الحروف بھی ادارہ کا ادنیٰ خادم و کارکن ہے۔ دارالمطالعہ سے منسلک احباب کی اولین و آخرین فکر و نظریہ یہی ہے جو حدیث مقدسہ میں ہے کہ جو شخص دین کو سیکھنے اور جاننے کی اس لئے کوشش کرے کہ اس کے ذریعے وہ اسلام کو زندہ کرے (یعنی دوسروں میں اس کو پھیلائے اور لوگوں کو اس کے مطابق چلائے) اور اسی اثنا میں اس کو موت آجائے تو آخرت میں وہ پیغمبروں کے اس قدر قریب ہوگا کہ اس کے اور پیغمبروں کے درمیان صرف ایک درجہ کا فرق ہوگا (حدیث مبارکہ) دارالمطالعہ کی حدود و فیوض کہاں تک پہنچیں! اس کا اندازہ تو ارباب علم و نظر ہی کر سکتے ہیں ہر آن، ہر لحظہ ہماری دلی آرزو ہے کہ اسلام کے پاکیزہ افکار و خیالات پوری دنیا میں پہنچیں اور انشاءاللہ پہنچیں گے۔ شعبہ نشر و اشاعت ہو یا اجراء کتب و دیگر شعبہ جات میں ترقی اس میں اصلی بانی احباب و منتظمین کا اخلاص ہے۔ میرے حضرت شیخ (انجنیئر حضرت حافظ ذوالفقار احمد نقشبندی دامت برکاتہم) کے تربیت یافتہ و خلیفہ مجاز حضرت مولانا سید عبدالوہاب شاہ بخاری مدظلہ اپنے دینی اجتماعات اور حلقہ احباب میں دارالمطالعہ کا نہ صرف تعارف کرواتے ہیں بلکہ متعدد بار آپ ایک ورکر کی طرح دور دراز سے دارالمطالعہ کے لئے کتب بھی سر پر اٹھا کر لاتے ہیں اور عملاً تعاون فرماتے ہیں اسی طرح بانی موصوف (استاد مکرم مولانا محمد عبداللہ صاحب) کا تو یہ حال ہے کہ پچھلے ہی رمضان المبارک میں بندہ کی جب مصروفیت دیکھی تو فرمانے لگے کہ دارالمطالعہ کے جھاڑو دینے کی خدمت میرے سپرد کرو۔

جب دارالمطالعہ کے بانی مبانی و سرپرست حضرات کے اخلاص کا یہ عالم ہو تو انشاءاللہ پھر ترقی دارالمطالعہ کا مقدر ہے۔ (اللھم زد فزد)

ایک مدت سے ہمارا ذہن نارسا اس سوچ کو اپنے قلب و نظر میں سمیٹے

ہوئے تھا کہ مغربی تہذیب و تمدن جس کے سائے بڑی تیزی سے ہماری اسلامی
تہذیب و تمدن پر چھا رہے ہیں جس سے بالخصوص نوجوان طبقہ از حد متاثر ہو کر
اغیار کی راہ پر چل نکلا ہے اور تہذیب مغرب کا مناد 'ورکر بن گیا ہے۔

مانگتے پھرتے ہیں اغیار سے مٹی کے چراغ
اپنے خورشید پہ پھیلا دیئے سائے ہم نے

اسلام دنیا کے دوسرے مذاہب کے طرح کوئی (وقتی) یا عارضی دین نہیں
بلکہ قیامت تک باقی و برقرار رہنے والا ایک زندہ اور لازوال دین ہے اسی فکر اور
کڑھن کو سمجھنے کیلئے شیخ الاسلام حافظ ابن تیمیہ کے اس قول نے مزید طاقت بخشی
کہ انسانی طبعیتیں ہمیشہ کسی چیز سے اسی وقت دست بردار ہوتی ہیں جب ان کو
اس کا بدل ملتا ہو۔ انسان فطرتاً" کچھ کرنے کیلئے پیدا ہوا ہے اور اس کی فطرت
تقاضا عمل اور مشغولیت سے ایک لائن اور پروگرام دینے کے لئے ایک سلیم الطبع
ادیب و محقق کی ضرورت تھی جو نوجوانوں کے سامنے صالح افکار و نظریات پیش
کرے۔ اس کے لئے دارالمطالعہ کے منتظمین نے محترم حکیم محمد طارق محمود چغتائی
کا انتخاب کیا موصوف محقق العصر' تواضع' تقویٰ اور اتباع سنت میں سلف صالحین
کا نمونہ ہیں' خوش ذوق' خوش پوش' اور خوش گفتارانسان' محفل آراء شخصیت'
ایک مخلص دوست خدمت انسانیت کے علمبردار' علم و ادب سے گہرا تعلق و لگاؤ
رکھنے والے اور سچ تو یہ ہے کہ وہ بو علی سنیا کے معنوی فرزند ہیں۔ عصر حاضر میں
نوجوان طبقہ کے مچلتے جذبات کے ترجمان ہیں اور ان کی آنکھوں کے تارہ
(آئیڈیل) ہیں۔ سو یہ کام انہوں نے اس کتاب کی شکل میں سرانجام دیا۔

آخر میں ہم اپنے دیرینہ کرم فرما اور محسن جناب عبدالطیف بھٹی' چوہدری
تنویر حسین گل صاحب (زنگی پرنٹنگ پریس) کے بے حد شکرگزار ہیں اگر ان کی
محنت شاقہ اور توجہ کتاب کی اشاعت میں شامل نہ ہوتی تو شاید کتاب اتنی جلد زیور
طبع سے مزین و آراستہ ہو کر منظر عام پر نہ آتی۔ موصوف دارلمطالعہ کے اشاعتی
پروگرام کے آغاز سے تا حال دارالمطالعہ کے ساتھ بے پناہ تعاون کر رہے ہیں اللہ

تعالیٰ ان کے علم و عمل میں خیر و برکت عطا فرمادیں اور ان سے اپنے دین کی خدمت لیں۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ ہماری اس حقیری سی خدمت کو قبول فرما کر اپنے بندوں کو اس کے ذریعے فائدہ پہنچائے اور ہمیں دولت اخلاص عطا فرمائیں اور اسی کتاب کی اشاعت کو ہمارے لئے ذخیرہ آخرت بنائیں آمین (ثم آمین یاالہ العالمین بحرمتہ سید المرسلین صلی اللہ علیہ و سلم)

دعاؤں کا خواستگار
محمد زاہد راشدی
26 جون 1996ء
دارالمطالعہ بالمقابل جامع مسجد بازار والی
حاصل پور شہر ضلع بہاولپور

الحمدللہ

اللہ رب العزت کی عنایت سے چوتھا ایڈیشن آپکے ہاتھوں میں ہے۔ پہلا ایڈیشن اگست 1996ء میں ہی منظر عام پر آیا اکتوبر 1996ء میں اختتام پذیر ہے (انشاء اللہ)

اللہ رب العزت نے جس طرح اس کتاب کو بغیر دنیوی اسباب و مادیت کے اتنے کم عرصہ میں اس قدر مقبولیت بخشی وہ اپنی مثال آپ ہے۔

بہرحال مصنف و محقق حکیم محمد طارق محمود چغتائی صاحب کا اس والہانہ جذبہ کو جو انہیں سنت نبوی ﷺ سے ہے بارہا مجالس میں اس انداز میں اظہار فرماتے دیکھا گیا کہ محبت رسول ﷺ میں موضوع کتاب پر انکی آنکھیں پرنم ہو جاتی ہیں۔ دارالمطالعہ سے وابستہ اکابرین مبلغ اسلام حضرت مولانا سید عبدالوہاب شاہ صاحب بخاری مدظلہ کی دعاؤں کو مخدوم مکرم مولانا محمد عبداللہ مدظلہ کے اخلاص کو اور بھائی منیر احمد اختر صاحب کی محنت کو بھی نظر انداز نہیں کیا جا سکتا مذکورہ حضرات اس جذبہ و نیت سے کتاب کی اشاعت میں محرک ہیں۔

جملہ معاونین اس سعی مشکور کے بدلے روز محشر اللہ تعالیٰ سے اپنے محبوب ﷺ کی شفاعت کے امیدوار ہیں۔

دعاؤں کا طالب۔ محمد زاہد راشدی

25 اکتوبر 1997 ۔ دارالمطالعہ حاصلپور شہر (بہاولپور) پاکستان

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

مسواک اور جدید سائنس

(MISWAK AND MODERN SCIENCE)

فطرت کبھی بھی انسان کے برعکس نہیں یہ بھٹکا ہوا انسان جب ہر طرف سے دنیا کی عیاشیوں میں پھرتا پھراتا واپس فطرت (NATURE) کی طرف آتا ہے تو یہ پھر اسے وہی لطف اور فائدہ دیتی ہے۔ جسے چھوڑ کر چمکنے والے دھوکے کی طرف بھاگا تھا۔ بالکل یہی کیفیت مسواک کی ہے یہ ازل سے ابد تک صحت انسانی کیلئے ممد و معاون رہا تھا اور رہے گا۔

جب سے ہم نے اس نعمت کو ہاتھ سے جانے دیا ہے اسوقت سے اب تک لوگ مسلسل پریشان ہو رہے ہیں ہزاروں روپے برباد کرنے کے بعد بھی صحت جسمانی کے اصل مبداء اور مرکز کی طرف رجوع نہیں کرتے۔

بلکہ ایک صاحب عقل نے بڑی حکیمانہ اور پُرلطف بات کہی ہے کہ جب سے ہم نے مسواک چھوڑا ہے اس دن سے ڈینٹل سرجن (DENTAL SURGEON) کی ابتداء ہوئی ہے۔

آیئے ہم دیکھتے ہیں کہ سنّت عین فطرت ہے؟ کیا یہ سنّت ہماری ترقی میں رکاوٹ ہے یا عروج ؟ یہ سنّت ہمیں پتھر کے زمانے کے طرف لے جاتی ہے؟ یا سائنس سے قریب کرتی ہے؟

فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے غور سے پڑھیں اور فیصلہ کریں !!!!

رات اور مسواک

(MISWAK AND NIGHT)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم رات کو اٹھ کر مسواک کرتے تھے۔ (زاد المعاد)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے معمولات میں تھا کہ آپ رات سوتے وقت مسواک کرتے تھے۔ بحوالہ۔ زاد المعاد۔ معمولات نبوی۔ اسوہ رسول

قبلہ انجنیئر نقشبندی اپنے مواعظ میں فرماتے ہیں کہ!

"واشنگٹن (امریکہ) کا ڈاکٹر مجھے کہنے لگا کہ سوتے ہوئے بھی مسواک کر کے سویا کریں۔میں نے کہا وہ کیوں؟وہ کہنے لگا کہ اس لیے آج کی ریسرچ یہ ہے کہ انسان جو کھانا کھاتا ہے چیزیں کھاتا ہے تو منہ کے اندر پلازما عام کلی کرنے سے صاف نہیں ہوتا۔

کہنے لگا کہ (MAXIMUM) جو دانت خراب ہوتے ہیں وہ سونے کے وقت ہوتے ہیں میں نے کہا وہ کیوں؟ کہنے لگا اسکی وجہ یہ ہے کہ جب انسان سوجاتا ہے تو اس کا منہ بالکل بند ہوجاتا ہے اور بند منہ کے اندر اسکا (WORK) یعنی کام آسان ہوجاتا ہے یوں نہ تو منہ متحرک ہوتا ہے اور پلازما (PLAZMA) اپنا پورا کام کر رہا ہے۔

کہنے لگا کہ آپ دیکھیں گے کہ دن کے وقت کبھی بندہ بول رہا ہے کبھی زبان چل رہی ہے کبھی کھا رہا ہے کبھی پی رہا ہے دن کے وقت حرکت کرنے کی وجہ سے پلازمے کو کام کرنے کا موقع نہیں ملتا اور رات کے وقت جب منہ بند ہوتا ہے۔تو اسے کام کرنے کا موقع مل جاتا ہے اس لیے دانت زیادہ خراب رات کے وقت ہوتے ہیں۔

پھر کہنے لگا کہ صبح ٹوتھ پیسٹ کریں یا نہ کریں مرضی ہے لیکن رات کو سوتے وقت مسواک ضرور کریں۔

میں نے الحمدللہ پڑھی کہ ہمارے نبی صلی علیہ وسلم کی سنت ہے کہ رات کو وضو کے ساتھ سوتے ہیں اور بغیر مسواک کے وضو نہیں فرماتے تھے جب بھی انسان کھانا کھا کر وضو کرے گا مسواک کرے گا اور نقصان سے بچے گا کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کھانے سے قبل ہاتھ دھوتے تھے اور کھانے کے بعد کلی کرتے تھے اور آج لوگ کھانا کھا کر اسی طرح اٹھ کر چلے جاتے ہیں حالانکہ ان کے منہ کے اندر میٹھا کھایا ہے تو میٹھے کے اثرات ہیں اور کافی دیر تک رہتے ہیں اور اگر اسی وقت کلی کرنے کی عادت پڑجائے تو کتنا فائدہ ہوجائے اور پھر دن میں پانچ دفعہ وضو کر رہا ہے اور پھر مستقل منہ صاف ہو رہا ہے اور پانچ دفعہ پھر انسان کا یہ الیکٹرونک سسٹم (ELECTRONIC SYSTEM) صاف ہو رہا ہے یہ ہاتھ پاؤں وغیرہ صاف ہو رہے ہیں"۔

نماز سے قبل مسواک
(MISWAK BEFORE NAMAZE (PRAYER)

☆دراصل عظیم الشان رب کی حمد بیان کرنا ہے منہ کا صاف ہونا ضروری ہے۔
☆ اگر کھانا کھایا ہے اور مسواک کیئے بغیر نماز کا وضو کرکے نماز پڑھی ہے تو خوراک کے ذرات زبان میں اٹکتے رہیں گے اور نماز کے خشوع وخضوع میں فرق پڑے گا۔
☆نمازی نے نماز میں کھڑا ہونا ہے اگر منہ میں سے بدبو نکلی تو لوگ نفرت کریں گے اور نمازیوں کو تکلیف پہنچے گی لہٰذا مسواک سے منہ کی بدبو ختم ہوتی ہے۔
☆مسواک کرنے سے منہ کے اندر ایسی لہریں (RAYS) پیدا ہوجاتی ہیں جس سے تلاوت۔ تسبیح اور حمد الٰہی میں مزہ اور آسانی ہوتی ہے۔
☆نماز ایک خالق لایزال اور مولائے عظیم کے سامنے حاضری ہے اور اگر میرا منہ پاک نہ ہوا تو اللہ تعالیٰ کے سامنے شرمندگی ہوگی۔

مسواک۔ڈاکٹر اور سوئٹزرلینڈ

دلبر منصور صاحب ایک تاجر اور بہت مخلص آدمی ہیں بندہ سے فرمانے لگے کہ میں سوئٹزرلینڈ میں تھا ایک نومسلم سے ملاقات ہوئی میں نے اس نومسلم کو مسواک (پیلوکی) تحفہ دیا اس نے مسواک لے کر اس کو آنکھوں سے لگایا تو اسکی آنکھوں میں آنسو آگئے اور پھر اس نے جیب سے ایک رومال نکالا تو اس میں ایک بالکل چھوٹا تقریباً دو انچ سے کم ایک مسواک لپٹا ہوا تھا کہنے لگا کہ میں جب مسلمان ہوا تھا تو مسلمانوں نے مجھے یہ ہدیہ دیا تھا میں اس کو بڑی احتیاط سے استعمال کرتا رہا اب یہی ٹکڑا باقی بچا ہے تو آپ نے میرے ساتھ احسان کیا ہے۔
پھر اس نے اپنا واقعہ سنایا کہ مجھے تکلیف تھی اور میرے دانت اور مسوڑھے ایسی مرض میں مبتلا تھے جس کا علاج وہاں کے سپیشلسٹ ڈاکٹروں کے پاس کم تھا میں نے یہ مسواک استعمال کرنا شروع کردی کچھ عرصہ کے بعد اپنے ڈاکٹر کو دکھانے

گیاتوڈاکٹرحیران رہ گیا۔اور پوچھاکہ آپ نے کونسی ایسی دوااستعمال کی ہے جسکی وجہ سے اتنی جلدی صحت یابی ہوگئی ہے تو میں نے کہاصرف آپ کی دوائی استعمال کی ہیں کہنے لگاہرگزنہیں میری دوائی سے اتنی جلدی صحت یابی نہیں ہوسکتی آپ سوچیں توجب میں نے ذہن پر زور دیاتوفوراً"خیال آیاکہ میں مسلمان ہوں اور میں مسواک استعمال کررہاہوں اور جب میں نے مسواک دکھایاتو ڈاکٹربہت حیران ہوااور نئی تحقیق میں پڑگیا۔

مسواک اور گرونانک

گرونانک کے متعلق مشہور ہے کہ وہ مسواک ہاتھ میں رکھتے تھے اور دانتوں کومسواک کرتے رہتے تھے۔اور فرماتے تھے۔یایہ لکڑی لے لویاپھربیماری لے لو کتنی گہری بات ہے کہ مسواک لے لوتو امراض ختم ورنہ امراض سے واسطہ پڑنا ایک ضروری بات ہے۔

مسواک اور منہ کی بدبو

ایک صاحب منہ کی بدبو کیلئے اعلی قسم کی ٹوتھ پیسٹ استعمال کرچکے تھے اوویات منجن اور طرح طرح کی دافع تعفن ادویہ (MEDICINE ANTISEPTIC)استعمال کیں۔ مشورہ کیاتو پیلوکامسواک استعمال کرنے کامشورہ دیااورساتھ ہی یہ احتیاط بتائی کہ روزانہ مسواک کے ریشے نئے ہوں یعنی روزانہ ان ریشوں کو کاٹتے رہیں اور نئے ریشے استعمال کرتے رہیں(یہ آدمی کے لیئے ضروری ہے ورنہ مسواک کے فوائد مطلوبہ سے محرومی ہوگی)کچھ تھوڑے عرصے کے بعدوہ تندرست ہوگیا۔

دل کی جھلیوں میں پیپ اور مسواک

حکیم ایس ایم اقبال اخبار جہاں میں لکھتے ہیں کہ میرے پاس ایک مریض آیا جس کے دل کی جھلیوں میں پیپ بھری ہوئی تھی اور دل کا علاج کرتے رہے افاقہ نہ ہوا آخر دل کا آپریشن کر کے پیپ نکال لی گئی ہے کچھ عرصے کے بعد پھر پیپ بھر گئی تھک ہار کر میرے پاس آئے تو میں نے تشخیص کی تو پتہ چلا کہ اس کے مسوڑے خراب ہیں اور ان میں پیپ پڑی ہوئی ہے۔ اور وہ پیپ دل کو نقصان پہنچا رہی ہے اس تشخیص کو ڈاکٹروں نے بھی تسلیم کیا ہے۔

اب اسکا سلا علاج دانتوں اور مسوڑھوں کا کیا گیا کھانے کیلئے کچھ ادویہ اور پیلو کا مسواک استعمال کرنے کیلئے دیا گیا بہت جلد مریض نے افاقہ محسوس کیا۔

دانتوں کے امراض اور دس ہزار درہم

عرب ملک سے ایک مریض نے لکھا کہ دانتوں کے ایک دیرینہ مرض میں مبتلا ہوں اور اس علاج پر اب تک 10 ہزار درہم لگا چکا ہوں لیکن افاقہ نہ ارد خط میں جواب دیا کہ آپ مسواک صرف پیلو کا استعمال کریں اور دو ماہ مستقل دن میں 5 دفعہ نمازوں میں اور ایک دفعہ تہجد میں کسی قسم کی دوائی استعمال نہ کریں الحمدللہ مریض حیرت انگیز طریقے سے تندرست ہو گیا۔ لیکن مسواک تازہ ہو۔

منہ کا ذائقہ اور مسواک

ایک صاحب منہ کے ذائقے کی لذت سے محروم تھے بہت علاج کرائے لیکن افاقہ نہ ہوا حتیٰ کہ کسی نے بتایا کہ آپ زبان پر جونکیں لگوائیں اپنے زبان کو جونکوں کے ذریعے زخمی کیا لیکن فائدہ پھر بھی نہ ہوا اسکو مشورہ دیا کہ آپ بالکل تازہ مسواک (پیلو) استعمال کریں ایک ماہ کے بعد پھر آئیں مریض کا کہنا ہے کہ یہ ایک روپے کی مسواک ہزاروں کی ادویات پر بھاری ہے اور اس کا ذائقہ واپس آگیا۔

مسواک اور گلے

ٹانسلز (TONSILS) کے مریضوں کو جب مسواک باقاعدہ استعمال کرایا گیا تو ایسے مریض بہت جلد صحت یاب ہوئے۔

ایک صاحب گلے کے غدود بڑھنے سے پریشان تھے ان کو شربت توت اور مسواک استعمال کرایا گیا۔ یعنی شربت توت پینے کیلئے اور مسواک بالکل تازہ استعمال کرائی گئی اور مسواک کے ٹکڑے کرکے اسکو پانی میں ابال کر اس کے غرارے کرائے گئے مریض نے فوری افاقہ محسوس کیا۔

ایک عجیب کیس
(A STRANGE CASE)

ایک مریض کا المیہ یہ تھا کہ اس کی گردن میں درد گلے میں درد اور سوجن آہستہ آہستہ آواز میں کمی اور پھر دماغی یادداشت میں کمی سر کا چکرانا وغیرہ امراض میں مبتلا تھا برین سپیشلسٹ (BRAIN SPECIALEST) اور عام جنرل فزیشن (GENRALPHYSICIAN) کے بہت علاج کرائے لیکن حالت سابقہ اس کے علاج کیلئے مسواک کاٹ کر اس کو ابال کر اسکے غرارے کرائے گئے۔ مسواک مستقل استعمال کرنے کا کہا گیا اور بیرونی طور پر گردن کے سامنے یعنی ٹھوڑی کے نیچے ابھار پر ادویات کا لیپ کرایا گیا افاقہ بہت ہوا۔

دراصل اسکی تشخیص یہی کی کہ اسکے تھائی رائیڈ گلینڈ متاثر (INFECTED) ہیں جس کی وجہ سے اس کا تمام جسم متاثر ہوا اب ان کا علاج کیا گیا مریض تندرست ہوگیا۔

مسواک اور منہ کے چھالے

بعض منہ کے چھالے گرمی کی وجہ سے اور تیزابیت کی وجہ سے ہوتے ہیں اور انمیں ایک قسم ایسی بھی ہے جس میں خاص قسم کا جراثیم پھیل جاتا ہے اور اس کے لیے تازہ مسواک کو منہ میں ملیں اور اسکے لعاب کو منہ میں حاصل کر کے منہ کے اندر خوب ملیں۔اس ترکیب سے کئی مریض تندرست ہوگئے۔

مسواک اور دانتوں کی پیلاہٹ

اکثر لوگ شکایت کرتے ہیں کہ دانت پیلے ہیں اور دانتوں سے سفیدی کا استرا اترجاتا ہے ورنہ مسواک کے نئے نئے ریشے دانتوں کی پیلاہٹ کیلئے مفید تر ہیں۔

مسواک اور جراثیم
(MISWAK AND GERMS)

مسواک دافع تعفن ہے (ANTI-SEPTIC)جب بھی اسکو منہ میں استعمال کیاجائے گاتو یہ اندر کے جراثیم قتل کردیتا ہے جس سے نمازی بے شمار امراض سے بچ جاتا ہے۔حتیٰ کہ بعض جراثیم صرف اور صرف مسواک کے اندر انٹی سیپٹک مواد ہی کی وجہ سے مرتے ہیں۔

مسواک اور دماغ
(MISWAK AND BRAIN)

حضرت علی کرم اللہ وجہ کاقول ہے کہ مسواک سے دماغ تیز ہوتا ہے۔
دراصل مسواک کے اندرفاسفورس ہوتا ہے(PHOSPHORUS) تحقیقات کے

مطابق جس زمین میں کیلشیم اورفاسفورس کی زیادتی ہوگی وہاں پیلو کادرخت زیادہ پایاجائے گااس لئے چونکہ قبرستان کی مٹی میں کیلشیم اورفاسفورس انسانی ہڈیوں کے گلنے کی وجہ سے زیادہ ہوتاہے یہی وجہ ہے کہ یہاں پیلو کادرخت بھی زیادہ ہوتاہے اوردانتوں کیلئے کیلشیم اورفاسفورس اہم غذا ہے اورخاص طورپرپیلو کی جڑمیں یہ اجزاء عام ہوتے ہیں مشاہدے میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ اگر پیلو کی مسواک کو تازہ اورنرم حالت میں چبایاجائے تواس کے اندرسے ایک تلخ اورتیزمادہ نکلتاہے یہی مادہ مسواک کے اندرجراثیموں کی نشوونماکوروکتاہے اوردانتوں کو امراض سے بچاتاہے اس لیے یہ بات اہم ہے کہ پیلو کے مسواک کے ریشے توڑتے یاکاٹتے رہیں تاکہ نئے ریشے استعمال ہوں اوراتکا تلخ مادہ صحت کیلئے قابل استعمال رہے۔

کنیر۔کیکر۔نیم

کیکریانیم ان دوکے فوائداور محاسن سے کون واقف نہیں لیکن احقریہاں کنیر کی مسواک کاتذکرہ کرے گایعنی کنیردو قسم کی ہوتی ہے سرخ پھولوں والی اور سیفد پھولوں والی دونوں عام طورپرپارکوں اور باغوں میں عام پائی جاتی ہے باغ کے مالیوں سے معلومات کرنے سے انکے مسواک توڑے جاسکتے ہیں۔

ایک صاحب نے دس ہزاردرہم اپنے دانتوں کے علاج کیلئے صرف کیئے صاحب موصوف عرب ملک سے تعلق رکھتے ہیں آخرکارجب اسکو کنیراور پیلو کی مسواک استعمال کرائی گئی توموصوف بالکل تندرست ہوگئے اطباء کرام اور خوداحقرعرصہ دراز سے پائیوریا کے مریضوں کوکنیرکی مسواک استعمال کرارہاہے اورلاعلاج مریض اس سے صحت یاب ہوچکے۔

مسواک کو پہلے پانی کے گلاس میں بھگورکھیں پھراسکوچباچباکر ریشہ دار کریں اور دانتوں پراوپر سے نیچے اورنیچے سے اوپر مسواک کریں۔

کنیرکی مسواک اگرچہ کڑوی ہوتی ہے لیکن دانتوں کے امراض کیلئے بہت مفید ہے اس کے اندر ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جودانتوں کومضبوط چمک داراورپائیوریا جیسے مہلک امراض کی روک تھام کیلئے اکسیراعظم ہیں۔

دانت اور دماغ

ناصاف گندے اور پیپ زدہ دانت دماغی امراض کاباعث بنتے ہیں ان میں نفسیاتی امراض مثلا جنوں خبط اور دیگر مہلک امراض شامل ہیں ایک صاحب کی بیوی کو دماغی عارضہ تھا پیچیدہ ٹیسٹوں کے بعد معلوم ہوکہ دماغ کے پردے میں پیپ پڑچکی ہے اور مریضہ عرصہ دراز سے ماخورہ یاپائیوریا میں مبتلا تھی اور وہی پیپ اس مرض کاباعث بن گئی اسطرح پیپ کے اثرات غدہ نخامیہ یا پیچوٹری گلینڈ پر مہلک ہوتے ہیں۔

دانت اور کان

بعض ایسے مریضوں پر اطباء کے مشاہدات میں کہ جن کے کانوں میں ورم پیپ سرخی اور درد کی کیفیت پائی جاتی تھی بہت علاج کرائے لیکن بالکل افاقہ نہ ہوا تحقیق و تشخیص پر معلوم ہواکہ مریض کے مسوڑھوں میں پیپ پڑچکی ہے جب مریض کے مسوڑھوں کاعلاج کیاگیاتومریض بالکل ٹھیک ہوگیا۔

دانت اور بصارت

دانتوں کے امراض کابصارت اورامراض چشم سے گہرا تعلق ہے دانتوں کی پیپ یادانتوں کے خلاؤں میں جب خوراک کے ذرات پھنس کر متعفن ہوجائیں جس کی وجہ سے آنکھیں امراض وعلل میں مبتلا ہوجاتی ہیں توضعف بصارت، اندھاپن پیدا ہوجاتاہے آج کل ضعف بصارت کی جہاں اور وجوہات ہیں ان میں ایک بڑی وجہ دانتوں کی طرف سے غفلت ہے اگر دانتوں کو صاف کیابھی جاتاہے توبرش سے کیابرش دانتوں کیلئے مفید ہے؟یامضر اسکی وضاحت آگے بیان کریں گے۔

دانت اور معدہ

ماہرین کے تمام تر تجربے اور تحقیق کے مطابق اسّی فیصد امراض معدہ دانتوں کے نقص اور امراض کی وجہ سے ہوتے ہیں کیونکہ معدے کی بیماریاں آج کے دور کی علامت بن کر رہ گئی ہیں لیکن جب مسوڑھوں کی پیپ غذا کے ساتھ یا بغیر غذا کے لعاب دھن کے ساتھ ملکر معدے میں جاتی ہے تو یہی پیپ سبب مرض بنتی ہے اور تمام پاکیزہ غذا کو غلیظ اور متعفن بنادیتی ہے معدے اور جگر کے امراض کے علاج سے پہلے دانتوں کی صحت کا خاص خیال کیاجائے اسطرح امراض معدہ کا فوری اور مستقل علاج ممکن ہے۔

دانت اور معاشرہ

انسان جب کسی مجلس میں شریک گفتگو ہوتا ہے یا سواری میں ہم نشست ہوتا ہے خاص طور پر جہاز کی سواری میں تو اس کی سانس سے بدبو محسوس ہوتی ہے اور ساتھ بیٹھنے والے کی شامت آجاتی ہے اسطرح اگر ان صاحب کو کھانسی شروع ہوجائے تو پھر تمام فضا معطر ہو کر رہ جاتی ہے اس مرض کا علاج کرتے وقت سب سے پہلے دانتوں کو ملحوظ رکھاجائے کیونکہ اکثر بدبو کی وجہ دانت ہوتے ہیں ورنہ معدے کا علاج کیاجائے۔

الغرض صحت اور تندرستی کیلئے دانتوں کی تندرستی اور حفاظت اشد ضروری ہے کیونکہ کامیاب زندگی صحت مند زندگی ہے اور وہ زندگی کبھی کامیاب نہیں ہوسکتی جس میں حفظان صحت کے اصولوں سے بغاوت ہو۔

برش اور مسواک میں فرق

ایک اہم سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ دانتوں کی صفائی اور حفاظت کیلئے برش ضروری ہے یا مسواک ہم پہلے برش کے محاسن یا مضرات پر بحث کرتے ہیں

برش

ماہرین جراثیم کی برسہابرس کی تحقیق کے بعد یہ بات پایہ تکمیل کو پہنچ چکی ہے کہ جس برش کو ایک دفعہ استعمال کیاجائے اس کا استعمال صحت اور تندرستی کیلئے اسوقت مضرہے جب اسکو دوبارہ استعمال کیاجائے کیونکہ اس کے اندر جراثیموں کی تہہ جم جاتی ہے اگر اسکو پانی سے صاف کیابھی جائے توجراثیم مصروفِ نشوونمارہتے ہیں دوسری بات برش دانتوں کے اوپر چمکیلی اور سفید تہہ کو اتاردیتاہے جس کی وجہ سے دانتوں کے درمیان خلا پیدا ہوجاتاہے اور دانت کو آہستہ آہستہ مسوڑوں کی جگہ چھوڑتے جاتے ہیں اس غذا کے ذرّات خلاؤں میں پھنس کر مسوڑوں اور دانتوں کیلئے نقصان کاباعث بنتے ہیں۔

مسواک

ہراس لکڑی کامسواک دانتوں کیلئے موزوں ہوتاہے جس کے ریشے نرم ہوں اور دانتوں کے درمیان خلاؤں کو زیادہ نہ کریں اور مسوڑوں کو زخمی نہ کریں لیکن ان میں سب سے زیادہ اہم تین قسم کی لکڑی کے مسواک میں

1۔پیلوکامسواک
2۔کنیر کامسواک
3۔نیم یاکیکر کامسواک

پیلوکامسواک

مسواک سنت نبوی ہے دراصل ہرنماز سے پہلے اس کااستعمال دین اسلام میں لازم سنت ہےکیاہےاگراس کے اثرات اور فوائد کو دیکھاجائے تو اس کے ریشے نرم ہوتے ہیں اوراس کے اندر کیلشیم اور فاسفورس پایاجاتاہے پنجاب کے علاقوں میں یہ درخت اکثر شوراور کلرزدہ اور ویران علاقوں میں پایاجاتاہے اورماہرین ارضیات کی

جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ دماغ کی خوراک اور معاون جہاں اور بہت سی چیزیں ہیں وہاں فاسفورس بھی ہے اور یہ فاسفورس لعاب اور مسامسوں کے ذریعے تک پہنچتا ہے۔اس لیے دماغ طاقت وراور قوی ہوتا ہے۔

دائمی نزلہ اور مسواک

دائمی نزلہ کے وہ مریض جن کا بلغم رکاہوا ہوتا ہے جب وہ مسواک استعمال کرتے ہیں تو بلغم اندر سے خارج ہوتا ہے۔جس سے دماغ ہلکاہوتا ہے۔
ایک پتھالوجسٹ(PATHOLOGIST) کہنے لگے میرے تجربے اور تحقیق میں یہ بات واضح ہوچکی ہے کہ مسواک دائمی نزلے کیلئے تریاق ہے حتی کہ اس کے مستقل استعمال سے ناک کے آپریشن اور گلے کے آپریشن کے چانس(CHANCE) بہت کم ہوجاتے ہیں۔

دانت اور مسواک

زندگیوں کے تجربات اور مشاہدات کانچوڑ

مسکراہٹ دل کی شادمانی اور ضو فشانی کے لیے مایہ گراں قدر سے کم نہیں لیکن جب یہی مسکراہٹ نفرت اور کراہت کا سبب بن کرانسان کیلئے الفتوں اور چاہتوں کی ضدبن جائے یعنی جب ایک خوبصورت وخوب سیرت شخص اظہار مسرت میں مسکراتاہے تو دانت جو کہ انسان کیلئے لذت کام ودھن کاذریعہ بن کرطاقت اور قوت کیلئے ممدومعاون ثابت ہوتے ہیں وہی دانت اس انسان کی غفلت اورلاپرواہی کا بین ثبوت ہوتے ہیں یعنی ناصاف گندے پیلے میلے دانت انسان کے لب پرمعاصی اور زبان سقیاناسی کے درمیان عیاں ہوتے ہیں۔
صحت اور درازی عمر کیلئے شروع ہی سے انسان کوشاں و سرگرداں نظر آتاہے لیکن ذکی الحس اور صاحب عقل وخرد شخصیات کو دیکھا تو دانت ناصاف نظر آئے آیئے ہم مشاہدات اور تجربات کی روشنی میں اس بات کی وضاحت کرتے ہیں کہ دانتوں کی صفائی سے غفلت انسان کو کن گوناگوں امراض سے ملادیتی ہے۔

اگر کوئی منجن دیسی طریقے سے بنا ہوا ہو جس میں تیز ادویہ شامل نہ ہوں تو بھی دانتوں کیلئے مفید ہے لیکن جو اثرات کنیر پیلو یا نیم کے مسواک میں پائے جاتے ہیں وہ کسی اور چیز میں نہیں پائے جاتے ہیں۔

وضو
(WAZOO)

ازان حکم ہے اب چھوڑ وہ سب اسباب غلاظت جس سے تمہارا ظاہراور باطن بدنما ہو گیا ہے۔

ازان حکم ہے کہ چھوڑ دو اسباب امراض جس سے تم روحانی اور جسمانی مریض بن گئے ہو۔

اور آپ مسجد میں آئیں اگر ہمارے حضور آنا چاہتے ہو تو اندر اور باہر کی صفائی ضروری ہے باہر کو صاف کرنے کی کوشش کرو تمہارا اندر ہم صاف کردیں گے۔

وضو طہارت(WAZOO -A- TAHARAT)ایک ایسا اسلامی امتیازی عمل ہے جو کسی بھی مذہب میں نہیں پایا جاتا ایسا عمل جس سے بدن کے وہ حصے صاف ہوں جن کے ذریعے امراض جسم میں داخل ہوتے ہیں۔اور یہی اندام ذریعہ ہیں امراض کے پھیلنے اور پھولنے کا۔ یہی طریقہ ہے امراض کو کنٹرول کرنے کا کہ ان راستوں کی حفاظت کی جائے۔

وضو محافظ ہے ان راستوں کا جن کے ذریعے صحت کا دشمن جسم میں داخل ہوتا ہے شاید ایسا محافظ(GAURD)کسی کو ملے۔

کیا اسلام ترقی کا نام ہے یا تنزلی کا؟ اسلام کا مستقبل روشن ہے یا تاریک ؟

اسلامی احکامات صحت ہیں یا مرض!اسلام صحت اور تندرستی کا راستہ ہے۔اگر سمجھتے ہیں تو پھر سمجھیں ورنہ پھر عقل پر زور دے کر اس کتاب کے زریں صفحات پڑھیں اسلام کیا دیتا ہے اور سائنس کیا چاہتی ہے اور فیشن نے کیا دیا؟؟؟

ہاتھوں کا دھونا
(HAND WASHING)

دوران وضو سب سے پہلے ہاتھ دھوئے جاتے ہیں کیونکہ ہاتھوں کے بعد کلی

کرنی ہے اور اگر ہاتھ ناصاف اور جراثیم (GERMS) آلودہ ہوں گے تو یہی جراثیم منہ کے راستے جسم میں متعدد امراض کا باعث بن جائیں گے۔

موجودہ مشینی دور میں انسان بہت مصروف ہوگیا ہے ایسے مصروف انسان کے لیے ہر کام کرنا ضروری ہے اب بعض اوقات یہی ہاتھ کیمیکلز کو لگتے ہیں اگر یہی کیمیکلز کچھ وقت ہاتھوں کو لگے رہیں تو بہت نقصان پہنچاتا ہے۔

بالکل یہی کیفیت ایسے کاروباری حضرات کی ہے جن کے ہاتھ ہروقت کسی نہ کسی چیز میں اٹکے اور بھرے رہتے ہیں اور یہی حالت اگر صبح سے شام تک رہے تو ہاتھ بہت جلد جلدی امراض میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔

اگر ہاتھوں کو نماز کے بہانے وضو کے دوران دھویا نہ جائے تو مندرجہ ذیل امراض کے پھیلنے کے قوی خطرات ہوتے ہیں۔

جلد کا رنگ اور اس کی بیماریاں (SKIN AND DISEASES OF SKIN) گرمی دانے (PRICKLY HEAT) ایگزیما (ECZEMA) جلدی سوزش (INFECTIONS OF SKIN) پھپھوندی کی بیماریاں (DISEASES OF FUNGUS)

الغرض جب ہم وضو کے لیے ہاتھوں کو دھوتے ہیں تو انگلیوں کے پوروں میں سے نکلنے والی شعاعیں (RAYS) ایک ایسا حلقہ بنالیتی ہیں جس کے نتیجے میں ہمارے اندر گردش کرنے والا برقی نظام تیز ہوجاتا ہے اور برقی رو جس کے (ELECTRIC RAYS) ایک حد تک ہاتھوں میں سمٹ آتی ہے اس عمل سے ہاتھ خوبصورت ہوجاتے ہیں صحیح طریقہ پر وضو کرنے سے انگلیوں میں ایسی لچک پیدا ہوجاتی ہے جس سے آدمی کے اندر تخلیقی صلاحیتوں کو کینوس پر منتقل کرنے کی خفیہ صلاحیتیں بیدار ہوجاتی ہیں۔

کلی کرنا
(MOUTH WASH)

کلی کرنے سے قبل مسواک کیاجاتاہے جسکا تذکرہ ہوگیاہے۔
کلی دراصل اس چیز کانام ہے کہ ہم جوپانی استعمال کررہے ہیں وہ صحت کے لیے نقصان دہ تونہیں کیونکہ ہاتھ پانی کو چھوتے ہیں اور کلی سے رنگ ۔بو۔اور ذائقے کی پہچان ہوجاتی ہے۔
ہم کھانا کھاتے ہیں تو غذائی ذرات دانتوں میں اٹک کر رہ جاتے ہیں اور پھروہ غذائی ذرات متعفن (SEPTIC)ہوکرایک خاص شکل اختیار کرلیتے ہیں اور لعاب دھن کے ذریعے معدے میں پہنچتے رہتے ہیں اوریہی متعفن مادہ (SEPTIC MATERIAC)دانتوں اور مسوڑوں کو نقصان پہنچاتارہتاہے کلی اور مسواک سے یہ امراض لاحق نہیں ہوتے۔
ہم ہوا میں بے شمار مہلک امراض کے جراثیموں کونہیں دیکھ سکتے لیکن وہ جراثیم ہمارے منہ میں ہواکے راستے جاتے رہتے ہیں اور لعاب کی وجہ سے چپک جاتے ہیں اگرانکوصاف نہ کیاجائے تو وہ مندرجہ ذیل امراض کاباعث بنتے ہیں۔

منہ کی بیماریاں
(STOMATITIS)(THRUSH)

ایڈز(AIDS)کی ابتدائی علامات میں منہ پکنابھی شامل ہے۔
منہ کے کناروں کاپھٹنا(CHEILOSIS ANGULAR STOMATITIS)ہونٹوں
اورمنہ کی دادقوبا(CANDIDIASIS) (MONILIASIS)منہ میں پھپھوندی کی بیماریاں (چھالے وغیرہ)(DISEASES OF FUNGUS)
الغرض کلی ایک ایسا عمل ہے جس سے انسان ایسی امراض سے بچ جاتاہے جس مرض میں انسان نہ دین کارہتاہے اور نہ دنیاکا۔مزید یہ کہ کلی کے ساتھ غرارہ

ہے جس سے نمازی ٹانسلز اور گلے کے بے شمار امراض سے بچ جاتا ہے حتیٰ کہ گلے میں بار بار پانی پہنچانا آدمی کو گلے کے کینسر سے بچاتا ہے۔

ناک میں پانی ڈالنا
(NOSE WASH)

ناک سانس لینے کا واحد راستہ ہے اور جس ہوا میں سانس لیتے ہیں اس کے اندر بے شمار امراض پھلتے پھولتے رہتے ہیں اور ناک کے راستے انسانی جسم میں باآسانی گزر جاتے ہیں اب اگر یہی جراثیم دھول۔ گرد و غبار۔ جو ہر وقت ہماری ناک میں سانس کے ذریعے پہنچتی رہتی ہے صبح سے شام تک پہنچتی ہی رہے تو جلد خطرناک امراض پھیلنے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں حتیٰ کہ دائمی نزلہ اور ناک کے زخم کے مریضوں کے لیے ناک کا غسل بہت مفید اور مجرب ہے

اب ہم وضو کی برکت سے ناک دن میں پانچ بار صاف کرتے ہیں اس لیئے ممکن ہی نہیں کہ کسی قسم کا کوئی جراثیم ناک میں پرورش پا سکے۔

کیونکہ ناک انسانی جسم میں ایک نہایت اہم اور قابل توجہ عضو ہے ناک کی زبردست صلاحیت یہ ہے کہ آواز میں گہرائی اور سہاناپن پیدا کرتی ہے۔ ذرا انگلیوں سے ناک کے نتھنوں کو دبا کر بات کرنے کی کوشش کیجئے آپ کو فرق معلوم ہو جائے گا۔ ناک کے اندر پردے آواز کی خوبصورتی میں ایک مخصوص کردار ادا کرتے ہیں کاسئہ سر کو روشنی فراہم کرتے ہیں۔

ناک کے خاص فرائض میں صفائی کے کام کو بڑا دخل ہے پھیپھڑوں کے لیے ہوا کو صاف۔ مرطوب۔ گرم اور موزوں بناتی ہے۔ ہر آدمی کے اندر روزانہ تقریباً" پانچ سو مکعب فٹ ہوا ناک کے ذریعے داخل ہوتی ہے۔

برف باری کے موسم میں منجمد اور خشک دن آپ برف پوش میدان میں اسکیٹنگ (SKATING) شروع کر دیں لیکن آپ کے پھیپھڑے خشک ہوا سے کوئی دلچسپی نہیں رکھتے اور اسکی ایک رتی قبول کرنے کو تیار نہیں انہیں اس وقت بھی ایسی ہوا کی ضرورت ہوتی ہے جو گرم اور مرطوب فضا میں ملتی ہے یعنی

وہ ہوا جس میں اسی فیصد رطوبت ہو اور جس کا درجہ حرارت نوے درجہ فارن ہائٹ سے زیادہ ہو۔

پھیپھڑے جراثیم سے پاک ۔دھوئیں یاگردوغبار اور آلودگیوں سے مصفاہوا طلب کرتے ہیں ایسی ہوافراہم کرنے والا معمولی ائرکنڈیشنر (AIR CONDITIONER) ایک چھوٹے ٹرنک کے برابر ہوتا ہے۔لیکن ناک کے اندر قدرت نے اسکواتنامختصراور جامع (INTEGRATED) کردیاہے کہ وہ صرف چند انچ چوڑا ہے۔

ناک ہوا کو مرطوب بنانے کے لیے تقریباً" چوتھائی گیلن نمی روزانہ پیدا کرتی ہے صفائی اوردوسرے سخت کام نتھنوں کے بال سرانجام دیتے ہیں۔ناک کے اندر ایک خوردبینی (MICROSCOPIC) جھاڑو ہے اس جھاڑو کے اندر غیر مرئی (NON DESCREPTIVE) روئیں ہوتے ہیں جو ہوا کے ذریعے معدہ کے اندر پہنچنے والے مضر جراثیموں کو ہلاک کردیتے ہیں۔جراثیم کواپنے مشینی انداز میں پکڑنے کے علاوہ ان غیر مرئی روؤں کے پاس ایک اوردفاعی نظام ہے جسے انگریزی میں (LYSOZIUM) کہتے ہیں اس دفاعی نظام کے ذریعہ سے ناک آنکھوں کو خطرناک بیماری (INFECTION) سے بچاتی ہے۔

جو نمازی وضوکرتے وقت ناک کے اندرپانی ڈالتاہے توپانی کے اندرکام کرنےوالی برقی رو ناک کے اندرغیر مرئی روؤں کی کارکردگی کو تقویت پہنچاتی ہے جس کے نتیجے میں وہ بے شمار پیچیدہ بیماریوں سے محفوظ رہتاہے۔

چہرہ دھونا
(FACE WASH)

ایک مریض کاچہرہ ہروقت گرم رہتاتھاٹھنڈی دوائیں ہر قسم کی انٹی الرجی (ANT-ALLERGY) ادویات استعمال کیں لیکن افاقہ ندارد۔اس کو نماز پڑھنے اور ہرنماز کے بعد نیاوضوکرنے کی تاکیدکی گئی اور درود شریف پڑھ کرہاتھوں پرپھونک کرمنہ پرپھیرنے کاکہاگیامریض حیرت انگیز طریقے سے جلد تندرست

ہو گیا۔

چہرے کا دھونا بے شمار امراض سے محفوظ رکھتا ہے جو مندرجہ ذیل ہے

کیمیکلز سے بچاؤ

موجودہ ایٹمی دور میں جبکہ ہر طرف ایٹمی دھماکے ہو رہے ہیں ماہرین باربار انتباہ کر رہے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ درخت لگائے جائیں اور آلودگی کو کم کیا جائے چہرے اور کھلے اعضاء کو دھویا جائے ورنہ یہ کیمیکلز جو دھوئیں۔ گرد و غبار اور دھول کی شکل میں چہرے پر جمتے رہتے ہیں ان کا واحد علاج صرف اور صرف وضو ہے۔ دھوئیں میں کئی خطرناک کیمیکلز مثلاً" سیسہ (LEAD) وغیرہ ہوتے ہیں جو اگر مستقل یا کچھ عرصہ تک جلد پر جمے رہیں تو جلدی امراض اور الرجی کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔

چہرے کے مہاسے اور دانے

چہرہ دھونے سے چہرے پر دانے نہیں نکلتے یا پھر ان کے نکلنے کی شرح کم ہو جاتی ہے۔ ماہرین حسن و صحت اس بات پر متفق ہیں کہ تمام کریمیں۔ ابٹن اور لوشن چہرے پر داغ چھوڑتے ہیں۔ حسن اور خوبصورتی کے لئے چہرے کا کئی بار دھویا جانا ازحد ضروری ہے۔

امریکن کونسل فار بیوٹی (AMRICAN COUNCIL FOR BEAUTY) کی سرکردہ ممبر لیڈی ہیچر نے عجیب و غریب انکشاف کیا ہے کہ اس کا کہنا ہے کہ مسلمانوں کو کسی قسم کے کیمیاوی لوشن کی ضرورت نہیں ان کے اسلامی وضو سے چہرے کا غسل ہو جاتا ہے اور چہرہ کئی امراض سے بچ جاتا ہے۔

چہرے کی الرجی
(ALLERGY OF FACE)

چہرے کی الرجی کے مریض اگر چہرے کو وضو کے وقت اچھی طرح دھوئیں تو الرجی کے نقصانات کم ہو جاتے ہیں۔

محکمہ ماحولیات کے ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ الرجی سے بچنے کے لئے چہرے کو بار بار دھویا جائے اور ایسا صرف وضو کے ذریعے ہی ممکن ہے۔

چہرے کا مساج

جب ہم وضو کے لئے چہرہ دھوتے ہیں تو تین دفعہ چہرہ دھونے کا حکم ہے تو اس کیفیت میں جب نمازی چہرہ دھوتا ہے تو اسکا ہاتھوں سے چہرے کا مساج ہو جاتا ہے۔ اور دوران خون چہرے کی طرف رواں ہو جاتا ہے مزید یہ کہ جمی ہوئی میل اور گرد اتر جاتی ہے جس سے چہرے کا حسن بڑھ جاتا ہے

چہرے کو تین بار دھونے کی حکمت یہ ہے کہ پہلے چہرے پر پانی ڈالکر میل نرم کریں۔ دوسرے پانی سے اسکی میل اترے گی اور تیسرے پانی سے چہرہ دھل کر صاف و شفاف ہو جائے گا۔

بھنوؤں میں پانی کا رکنا

وضو کرنے کے بعد بھنوئیں پانی سے تر ہو جاتی ہیں میڈیکل کے اصول کے مطابق اگر بھنوؤں میں نمی رہے تو آنکھوں کی ایک ایسی خطرناک مرض سے انسان بچ جاتا ہے جس میں آنکھ کے اندر رطوبت زجاجیہ کم یا ختم ہو جاتی ہے۔ اور مریض آہستہ آہستہ بصارت سے محروم ہو جاتا ہے۔

بندہ کے پاس علاج کے لیے ایک مریض لایا گیا۔ جو نابینا تھا اس کے اندھے پن کو کچھ ماہ گذرے تھے مریض کا کہنا تھا کہ میری نگاہ آہستہ آہستہ کم ہوئی۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ آنکھوں میں رطوبت اور نمی کم ہو گئی ہے اعصاب کھنچ گئے ہیں۔

آنکھوں کے امراض سے بچاؤ
(PROTECTION FROM EYE DISEASES)

آپ کے گھر میں اگر کسی کی آنکھ میں تکلیف ہو تو کہتے ہیں کہ آنکھ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مارو پانی ایک ایسا تریاق ہے جس سے آنکھوں کی ہر مرض ختم ہو جاتی ہے گرد و غبار جہاں چہرے اور ناک کو متاثر کرتے ہیں اسطرح آنکھ کو بھی بہت ہی زیادہ متاثر کرتے ہیں آشوب چشم کی وجہ یہی گرد و غبار ہی ہوتی ہے اور اگر آنکھوں کو دھوتے رہیں تو آنکھیں بے شمار امراض سے بچ جاتی ہیں۔
ایک یورپین ڈاکٹر نے ایک مضمون میں لکھا جسکا عنوان تھا۔

"آنکھیں۔پانی۔صحت"
(EYE-WATER-HEALTH)

اس میں اس نے اس بات پر زور دیا ہے کہ اپنی آنکھوں کو روزانہ کئی بار پانی سے دھوتے رہو۔ورنہ تمہیں خطرناک امراض سے دوچار ہونا پڑے گا۔
(بحوالہ ہمدرد صحت)

وضو کی حکمتیں اور موتیابند کا علاج

قبلہ انجینیر نقشبندی مدظلہ العالی مواعظ میں لکھتے ہیں۔
"حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم جب صبح اٹھتے تو وضو کیا کرتے تھے آج سائنس کی دنیا کہتی ہے کہ آنکھوں میں موتیابند ہو جاتا ہے اسکا بنیادی علاج یہ ہے کہ انسان صبح صبح آنکھوں کے اندر پانی کے چھینٹے مارے۔جو آدمی تہجد کے لیے اٹھے گا تو وضو کرے گا پھر فجر کے لیے وضو کرے گا تو اس کی آنکھوں کی مرض رفع ہو جاتی ہے"

الغرض چہرے کا دھونا جہاں دیگر اعضاء کو فوائد دیتا ہے وہاں پلکوں کے گرنے کے مرض کو بھی ختم کرتا ہے۔آنکھ کے پپوٹے کے ورم کو بھی ختم کرتا ہے۔

داڑھی کا خلال

چونکہ داڑھی گھنی اور گنجان ہوتی ہے اس لیے شرعی حکم یہی ہے کہ اسکی جڑ تک پانی پہنچایا جائے۔ ایسا کرنے سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہوں گی۔
عام جراثیم (COMMAN GERMS)اور چھوتی امراض کے جراثیم (CONTAGIOUS GERMS) ختم ہوجاتے ہیں اور پانی کے ذریعے بہہ جاتے ہیں اگر داڑھی کا خلال نہ کیاجائے تو جوؤں (LICES)کا خطرہ لاحق رہتا ہے۔
مزید یہ کہ اگرداڑھی میں پانی رک جائے گاتووہ گردن کے پٹھوں(MUSCLES OF NECK)تھائی رائیڈگلینڈ(THYROID GLAND)اور گلے کے امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔

ریسرچ ڈاکٹر پروفیسر جارج ایل۔ بحوالہ سائنسی دنیا

کہنیوں تک دھونا

جسم کا یہ حصہ ہمیشہ ڈھکا رہتا ہے اگر اس حصے کو پانی اور ہوا نہ لگے تو بے شمار دماغی اور اعصابی امراض پیدا ہوتے ہیں۔
کہنی پر تین قسم کی بڑی رگیں(VEINS)ہوتی ہیں جنکا تعلق بلو سطہ دل۔ دماغ اور جگر سے ہے جب ہم کہنی تک دھوئیں گے تو مذکورہ بالا تینوں اعضاء کو تقویت پہنچے گی اور وہ امراض وعلل سے محفوظ رہیں گے۔
مزید یہ کہ کہنیوں تک ہاتھ دھونے میں یہ مصلحت پوشیدہ ہے کہ اس عمل سے آدمی کا تعلق براہ راست سینے کے اندرذخیرہ شدہ روشنیوں سے قائم ہوجاتا ہے اور روشنیوں کا ہجوم ایک بہاؤ کی شکل اختیار کرلیتا ہے اس عمل سے ہاتھوں کے عضلات اور طاقتور ہوجاتے ہیں۔

مسح کرنا

فرانسیسی سرجن اور پاگل خانے

قبلہ انجنیئر نقشبندی مدظلہ العالی کے مواعظ سے ایک واقعہ رقم ہے۔

"ہمارے ایک دوست فرانس گئے وہ فرماتے ہیں کہ میں وہاں وضو کر رہا تھا کہ ایک آدمی غور سے کھڑا دیکھ رہا تھا میں نے محسوس تو کر لیا لیکن میں وضو کرتا رہا جب میں نے وضو مکمل کر لیا تو اس نے مجھے بلا کر پوچھا آپ کون ہیں۔ میں نے کہا کہ میں مسلمان ہوں۔ کہا کہاں سے آئے ہو۔ میں نے کہا پاکستان سے۔ کہنے لگا کہ پاکستان میں کتنے پاگل خانے ہیں۔ بڑا عجیب سا سوال تھا۔ میں نے کہا کہ دو یا چار ہیں بہرحال مجھے تو پتہ ہی نہیں وہ کہنے لگا تم نہیں جانتے۔ کہنے لگا کہ یہ ابھی تم نے کیا کیا ہے میں نے کہا وضو کیا۔ کہنے لگا کہ روزانہ کرتے ہو۔ میں نے کہا روزانہ بلکہ دن میں پانچ بار کرتا ہوں۔ وہ حیران ہوا اور کہنے لگا۔

یہاں مینٹل (MENTAL) دماغی امراض کے لیے ہسپتال ہے میں اسمیں سرجن ہوں سوچتا رہتا ہوں تحقیق کرتا رہتا ہوں کہ لوگ پاگل کیوں ہوتے ہیں۔

پھر کہنے لگا میری تحقیق یہ ہے کہ انسان کے دماغ سے سگنل پورے جسم میں جاتے ہیں اور ہمارے جسم کے اعضاء کام کرتے ہیں۔ اور ہمارا دماغ ہر وقت (Fluid) کے اندر FLOAT کر رہا ہے اس لیے ہم بھاگتے ہیں کودتے ہیں دوڑتے ہیں پھرتے ہیں اور دماغ کو کچھ نہیں ہوتا اگر وہ کوئی RIGID چیز ہوتی تو اب تک ٹوٹ چکی ہوتی اللہ تعالٰی نے اس کو (FLUID) کے اندر رکھا ہے۔ اس دماغ سے چند باریک باریک رگیں (CONDUCTOR) بن کر آ رہی ہیں اور رگیں ہماری گردن کی پشت سے پورے جسم کو جاتی ہیں۔

سرجن مزید کہنے لگا

میں نے جو ریسرچ کی ہے اگر بال بہت بڑھا دیئے جائیں اور گردن کی پشت کو خشک رکھا جائے تو ان رگوں کے اندر کئی دفعہ (CONDENSATION) خشکی پیدا ہو جاتی ہے اور انسان کے جسم پر پھر اس کا اثر ہوتا ہے۔

کئی دفعہ ایسا بھی ہوتا ہے کہ انسان کا دماغ کام کرنا چھوڑ دیتا ہے اس لیے ڈاکٹر

نے سوچا اس جگہ (یعنی مسح والی جگہ کو) دن میں دو چار بار ضرور تر رکھا جائے کہنے لگا ابھی میں نے آپ کو دیکھا کہ آپ نے ہاتھ منہ تو دھویا ہی ہے لیکن یہاں گردن کی پچھلی طرف بھی آپ نے کچھ کیا ہے اس لیے وہ ڈاکٹر کہنے لگا آپ لوگ پھر کیسے پاگل ہوسکتے ہیں مزید یہ کہ مسح سے لولگنا (SUN STROKE) اور گردن توڑ بخار کا خاتمہ ہوتا ہے۔

سوچنے کی بات

ایک ڈاکٹر کی ساری عمر ایک مستحب عمل پر ختم ہوگئی تو پھر سنت واجب اور فرض کی کیا حیثیت ہوگی۔ (اور ان کے فوائد احاطہ تحریر سے باہر ہیں)

حبل الورید کا راز

ماہرین روحانیات نے انسانی جسم کو چھ حصوں میں تقسیم کیا ہے۔
ایک حصہ حبل الورید ہے اللہ تعالی نے ارشاد فرمایا ہے "میں تمہاری شہ رگ سے زیادہ قریب ہوں" یہ شہ رگ یا رگ جان (حبل الورید) سر اور گردن کے درمیان میں واقع ہے گردن کا مسح کرنے سے انسانی جسم کو ایک خاص قسم کی توانائی حاصل ہوتی ہے جس کا تعلق ریڑھ کے اندر حرام مغز اور تمام جسمانی جوڑوں سے ہے جب نمازی گردن کا مسح کرتا ہے تو ہاتھوں کے ذریعے برقی رو نکل کر رگ جاں میں ذخیرہ ہو جاتی ہے اور ریڑھ کی ہڈی کو اپنی گزرگاہ بناتے ہوئے جسم کے پورے اعصابی نظام میں پھیل جاتی ہے جس کے ذریعے اعصابی نظام کو توانائی ملتی ہے۔

پاؤں کا دھونا

ایک سرجن کا شوگر (DIABETES) کے مریضوں کو کہنا ہے کہ !
"آپ جس طرح اپنے چہرے کی حفاظت کرتے ہیں اسطرح پاؤں کی حفاظت کریں"
کیونکہ شوگر کے مریض کو پاؤں کی انفیکشن (INFECTION) زیادہ ہوتی ہے اب اگر مریض بند جوتا استعمال کرتا ہے اور صرف صبح و شام ہو کھولتا ہے تو اگر

یورپ کے ترقی یافتہ لوگ کئی کئی دِنوں تک جوتا نہیں کھولتے بلکہ رات کو جوتوں سمیت سو جاتے ہیں ایسے لوگ بہت جلد پاؤں کے امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

سب سے زیادہ دھول مٹی اور جراثیم سے ہمارے پاؤں آلودہ ہوتے ہیں اور سب سے پہلے جو انفیکشن شروع ہوتا ہے وہ پاؤں کی انگلیوں کے درمیان شروع ہوتا ہے۔

اب اسلام نے دن میں پانچ دفعہ پاؤں دھونے اور انگلیوں کے خلال کا حکم دیا ہے تاکہ کسی قسم کا کوئی جرثومہ اٹکا نہ رہ جائے۔

پاؤں کو دھونے کی وجہ سے بے شمار امراض کا خاتمہ بھی ہوتا ہے۔ مثلاً ڈپریشن (DEPRESSION) بے چینی ۔ بے سکونی ۔ دماغی خشکی اور نیند کی کمی جیسے مہلک امراض ختم ہوتے ہیں۔

وضو اور ہائی بلڈ پریشر

(WAZOO AND HIGH BLOOD PRESSURE)

شرعی حکم ہے کہ جب غصہ ہو تو وضو کر لو
طبی طریقہ یہ ہے کہ جب بلڈ پریشر زیادہ ہو تو وضو کرلو
اب ان دونوں احکامات اور علامات کو ملائیں تو تحقیق کی نئی راہ کھلتی ہے غصے میں بلڈ پریشر ہائی ہوتا ہے اور دل کے مریض کا جب بلڈ پریشر ہائی ہوتا ہے تو ان دونوں امراض کا علاج وضو ہے۔

ایک ماہر امراض قلب
(HEART SPECIALEST)

کہنے لگے میرا تجربہ ہے ہائی بلڈ پریشر کے مریض کو وضو کراؤ پھر اس کا بلڈ پریشر چیک کرو لازمی کم ہوگا۔

بالکل یہی کیفیت ماہر نفسیات ڈاکٹر سلامت عزیز کی ہے۔ڈاکٹر صاحب کا کہنا ہے۔

وضو نفسیاتی امراض کے خاتمے کا ایک اچھا نسخہ ہے مغربی ماہرین نفسیاتی مریضوں کو روزانہ کئی بار وضو کی طرح بدن پر پانی لگواتے ہیں اور اسلام نے پہلے ہی فرمادیا کہ وضو کرو۔

ایک نکتہ

وضو میں پہلے ہاتھ دھونا پھر کلی کرنا پھر ناک میں پانی ڈالنا پھر چہرہ دھونا اور دیگر اعضاء دھونا ہے یہ ایک ایسا امتزاج اور ترتیب ہے کہ اس سے فالج اور لقوہ سے بچا جاسکتا ہے۔ کیونکہ اگر پہلے چہرہ دھونا اور مسح کرنا ہوتا تو جسم بے شمار امراض میں مبتلا ہو سکتا تھا لیکن پانی میں پہلے ہاتھوں کو ڈالا گیا جسم کا اعصابی نظام مطلع ہو گیا اور پھر آہستہ آہستہ چہرے اور دماغی رگوں کی طرف بڑھا گیا۔

وضو کا بچا ہوا پانی

کتب احادیث میں لکھا ہے کہ وضو کا بچا ہوا پانی پینا شفا ہے۔

اس ضمن میں (Q.M.C) کے ڈاکٹر فاروق احمد نے اپنی ریسرچ بیان کی جو وضو کا بچا ہوا پانی پیئے گا تو اس کا اثر مندرجہ اعضاء پر پڑتا ہے۔

☆اس کا پہلا اثر مثانے پر پڑتا ہے اور خوب کھل کر پیشاب آتا ہے اور پیشاب کی رکاوٹ کم ہو جاتی ہے۔

☆ناجائز شہوت کو ختم کرنے کیلئے میرا آزمودہ ہے

☆قطرات بعد از پیشاب کی مرض کیلئے شفا کا ذریعہ ہے۔

☆جگر۔معدے اور مثانے کی گرمی اور خشکی کو دور کرتا ہے۔

مغربی جرمنی کا سیمینار اور وضو

ڈاکٹر نور احمد نور صاحب فرماتے ہیں (نشتر میڈیکل کالج ملتان)

مغربی ممالک میں مایوسی یا ڈپریشن کا مرض جس تیزی سے عام ہو رہا ہے ہر محلے میں پاگل خانے موجود ہیں اور نفسیاتی امراض کے ماہر سب سے زیادہ مصروف رہتے ہیں۔

اس کے برعکس مسلمانوں میں یہ مرض بہت کم پایا جاتا ہے خاص طور پر جن کا تعلق دین سے زیادہ ہے۔

چنانچہ مغربی ممالک کے ڈاکٹروں نے اسکی وجہ دریافت کرنے کی کوشش کی۔

چند سال قبل فیصل آباد گیا تو وہاں کے پنجاب میڈیکل کالج کے سامنے ایک فزیو تھراپسٹ نے دکان کھولی ان سے ملاقات ہوئی اس نے ڈپلومہ مغربی جرمنی سے حاصل کیا تھا مجھے بتایا اس کو دوران تعلیم جرمنی کے ڈاکٹروں نے بتایا کہ مایوسی کا علاج انہوں نے ادویات کے علاوہ اور طریقوں میں دریافت کیا ہے۔

چنانچہ مغربی جرمنی میں ایک سیمینار ہوا جس کا موضوع تھا کہ مایوسی یا ڈپریشن (DEPRESSION) کا علاج دواؤں کے علاوہ اور کن کن طریقوں سے کیا جاسکتا ہے ایک ڈاکٹر نے بتایا کہ اس نے ڈپریشن کے چند مریضوں کے روزانہ پانچ بار منہ دھلائے اور کچھ ماہ کے بعد ان کی بیماری کم ہو گئی۔

اس ڈاکٹر نے مایوسی کے مریضوں کا دوسرا گروپ لیا جس کے ہاتھ منہ اور پاؤں روزانہ پانچ مرتبہ دھلوائے تو اس گروپ میں مایوسی کے مریضوں کو بہت افاقہ ہوا۔ اپنے مقالے کے آخر میں اس نے یہ نتیجہ نکالا کہ یہ مرض مسلمانوں میں کم اس لئے ہے کہ وہ دن میں کئی مرتبہ منہ ہاتھ اور پاؤں دھوتے ہیں یعنی وضو کرتے ہیں۔

نماز دکھوں کا علاج
(PRAYER CURE OF ANXIETY)

نماز دراصل ایسا نظام ہے جو انسان کو اپنی روح سے قریب کرتا ہے۔ جب کوئی بندہ اپنی روح کو جان لیتا ہے۔ تو اسکے سامنے یہ بات آجاتی ہے کہ خود اللہ تعالیٰ اس کی رہنمائی کرتا ہے۔ اب آپ اس بات کا اندازہ لگائیے کہ آپ کی ہستی اس وقت کیا ہوتی ہے اور آپ اللہ کے کتنے قریب ہوتے ہیں واقعہ یہ ہے کہ اس طرز عمل کی ہر تحریک اللہ کی تحریک پر مبنی ہوتی ہے۔

اس طرز عمل کی نفسیاتی گہرائی پر غور کریں کہ انسان جب خالص اللہ کا ہو کر کوئی کام کرتا ہے تو اسے کتنی بڑی خوشی حاصل ہوتی ہے وہ خوشی اس کے اندر سما جاتی ہے جو اس کی روح کے کونے کونے کو منور کردیتی ہے۔ اس خوشی سے اس کی روح اس قدر ہلکی ہوجاتی ہے کہ وہ اپنے جسم کو بھول جاتا ہے اگر ہم اپنے بزرگوں کے حالات زندگی پر نظر ڈالیں تو یہ بات روز روشن کی طرح عیاں ہے کہ گویا وہ اِس طرح زندگی گزارتے تھے جس طرح ایک عام آدمی زندگی گزارتا ہے۔ لیکن فرق صرف اتنا ہے کہ وہ طرز عمل کی لذت سے آشنا تھے جبکہ ہم اس سے آشنا نہیں۔ کیا حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے ہر امتی کے لیے یہ ممکن نہیں جیسا کہ ہمارے بزرگوں کے لیے یہ ممکن ہوا۔ یقیناً" تم سب کے لیے ممکن ہے۔ لیکن ہم غفلت میں ہیں۔

ہمارے بزرگوں نے اس لذت سے آشنا ہو کر نماز اور حقیقی نماز کی برکت سے ایک بڑی جماعت کی شکل اختیار کی اور چند لوگوں کی جمعیت نے الٹ پلٹ کر اس کائنات کا نقشہ بدل دیا۔

مقدس کیمیا اثر عبادت کو ایک رسم بنالیا قدرت نے اس پاداش میں ہم سے سرداری اور حاکمیت چھین لی۔ سوز و گداز۔ فکر و نظر۔ علم و تمنا۔ عجز و انکساری۔ حلم و علم۔ فہم و فراست۔ اور قلب سلیم۔ سے ہم تہی دامن ہوگئے۔ نماز میں ارتکاز توجہ ادراک خالق۔ فراموشی مخلوق۔ روح کا عرفان۔ دل کا گداز الغرض خشوع اور خضوع نہ ہو تو یہی نماز اس جسم کیطرح ہے جس میں روح نہیں اگر ہم اپنی نماز

اللہ جل شانہ اوراس کے رسول صلی اللہ علیہ کے بتایئے ہوئے طریقے پراداکرتے ہیں تو پھر ہماری نمازیں نمازیں کیوں نہیں؟

ہم ان برکات وانعامات سے کیوں بے بہرہ ہیں جن سے ہمارے اسلاف مالامال تھے۔

اللہ جل شانہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کے فرمان کے مطابق نماز ہمارے تمام دکھوں کاعلاج اور ہمارے تمام زخموں کومندمل کرنے کامرہم اوردرد کامداواہے لیکن ہم نے اپنی مصلحتوں کے پیش نظراس عمل خیرکوبے روح بنانے میں کوئی کسر نہیں اٹھارکھی۔

جب نماز تمام دکھوں کاعلاج بتایاگیاہے توکیایہ دکھ صرف آخرت کے ہیں؟ یا دنیامیں بھی ہیں ۔یوں نماز دنیا اور آخرت کے تمام دکھوں کاعلاج ہے بقول؟جب مسلمانوں کاکلمہ نماز درست ہوگا یعنی حقیقت عمل کے حقیقی سانچے میں ڈھلی ہوئی ہوگی تو مسلمان غالب اور کافر مغلوب ہوگا۔اور جب سے ہم نے کلمے نمازکی محنت کو چھوڑاتواس کی حقیقت دلوں سے کافور ہوگئی۔

اورجس چیزکی حقیقت حقیقت نہیں رہتی وہ چیزقطعی بے اثراور خام ہوتی ہے۔

آج ہماری نمازیں جاندارکیوں نہیں یہی چارسجدے اوردو رکعتیں ہی توتھیں جن سے صحابہؓ اہل بیت اوراولیائے کرام نے کائنات کے نظام کوپلٹ دیاتھا۔لیکن وہ نمازیں حقیقت سے لبریزاورہماری نمازیں بے حقیقت اوربے اثر۔

مثلاً" ایک صاحب نے رائفل کی گولی شیرکوماری کہ سناہے اس سے شیر مرجاتاہے لیکن شیرنے کیامرناتھااسے بڑی مشکل سے اپنی جان بچانی پڑی اب لوگوں کوکہتاپھرتاہے کہ یہ بات قطعی جھوٹی ہے کہ گولی سے شیر مرتاہے۔ایک صاحب عقل نےاس مرد ناداں کو سمجھایاکہ گولی بااثرہے لیکن اگراس کو رائفل میں رکھ کراستعمال کیاجائے کیوں کہ بغیررائفل کے گولی کی کوئی حیثیت نہیں بالکل اسی طرح آج ہماری نمازیں یعنی گولی توہے لیکن ایمان تقوی اورخشوع وخضوع کی رائفل نہیں ہے اسی لیے یہ نمازیں بے اثرہیں توبے اثرنمازیں جہاں دنیاکے کام نہیں بناتیں سوچنے کی بات ہے وہ اتنی بڑی جنت جس کی لمبائی کائنات سے

زیادہ ہے کیسے دلوائیں گی۔

مسلمان اور کافر کے درمیان فرق اور سب سے بڑا فرق صرف نماز کا ہے جب مسلمان نماز پڑھتا ہے تو جہاں اس کی آخرت بنتی ہے وہاں دنیا بھی بنتی ہے تو آیئے تحقیق کی نظر سے نماز کو دیکھیں کہ اس سے دنیا کے کتنے انعامات حاصل ہوتے ہیں۔

نماز اور جسمانی صحت
(PRAYER AND BODY HEALTH)

نماز ایک بہترین ورزش ہے سستی کاہلی اور بے عملی کے اس دور میں صرف نماز ہی ایک ایسی ورزش ہے کہ اگر اس کو صحیح طرز پر پڑھا جائے تو دنیا کے تمام دکھوں کا مداوا بن سکتی ہے۔

نماز کی ورزشیں جہاں بیرونی اعضاء کی خوشنمائی و خوبصورتی کا ذریعہ ہیں وہاں اندرونی اعضاء مثلاً" دل ۔گردے۔ جگر۔ پھیپھڑے۔ دماغ۔ آنتیں۔ معدہ۔ ریڑھ کی ہڈی۔ گردن ۔سینہ اور تمام قسم کے (GLANDS) گلینڈز کی نشوونما کرتی ہیں بلکہ جسم کو سڈول اور خوبصورت بناتی ہیں۔

یہ ورزشیں ایسی ہیں جن سے عمر میں اضافہ ہوتا ہے اور آدمی غیر معمولی طاقت کا مالک بن جاتا ہے ۔ایسی بھی ہیں جن سے چہرے کے نقش ونگار خوبصورت اور حسین نظر آتے ہیں۔

عمر کا تعین
(AGE FACTOR)

ورزشی نظام میں ہر عمر کے لیے علیحدہ ورزشیں ہیں بڑوں کے لیے علیحدہ چھوٹوں کے لیے علیحدہ حتی کہ عورتوں اور مردوں کے لیے ورزشی نظام منفرد ہیں۔ لیکن نماز ایک ایسی ورزش ہے جو ہر عمر اور ہر جنس کے لیے یکساں موزوں اور فائدہ مند ہے۔

نماز کا ورزشی چارٹ
(EXERCISE CHART)

آدمی تمام رات سویا رہتا ہے جسکی وجہ سے اعضاء مضمحل اور ست ہوجاتے ہیں جسم کا دوران خون ست ہوجاتا ہے اب اس جسم کو ایسی ورزش کی ضرورت ہے جس سے خون پھر سے پورے جسم میں مکمل طور پر پہنچ سکے اور جسم از سرنو بالکل چست اور صحت مند ہوجائے تو اس کے لیے تہجد کی نماز ہے۔اور فجر کی نماز۔پھر وقفہ پھر اشراق کی نماز۔پھر وقفہ پھر چاشت کی نماز۔اور پھر طویل وقفہ اور۔ آدمی کام کاج کرتے کرتے پریشان ہوجاتا ہے تو پھر ظہر کی نماز کے لیے ورزشی پروگرام تیار ہوتا ہے حتی کہ سوتے وقت نماز عشاء کا ورزشی پروگرام کچھ طویل ہوتا ہے کہ آدمی کھانا کھاتا ہے کچھ پیتا ہے نماز عشاء کی رکعتیں زیادہ ہیں تاکہ کھایا پیا ہضم ہوجائے اور غیر ہضم کھانا جسم اور صحت کے لیے پریشانی کا باعث نہ بنے۔

ایک غیر مسلم ماہر کی حیرانگی

ایک صاحب (اے ارقم) اپنے یورپ کے سفرنامہ میں لکھتے ہیں کہ میں نماز پڑھ رہا تھا اور ایک انگریز مجھے کچھ دیر کھڑا دیکھتا رہا۔جب میں نماز سے فارغ ہوا تو مجھے کہنے لگا کہ یہ
ورزش کا طریقہ تم نے میری کتاب سے سیکھا ہے کیونکہ میں نے بھی اسی طریقے سے ورزش کرنے کا طریقہ بتایا ہے جو شخص اسی طریقہ سے ورزش کرے گا وہ کبھی بھی طویل پیچیدہ اور سنسنی خیز امراض میں مبتلا نہ ہوگا۔
پھر اس ماہر نے وضاحت کی کہ اگر کھڑا آدمی فوراً" سجدے کی ورزش میں چلا جائے تو اس سے اعصاب اور دل پر بُرا اثر ہوتا ہے اس لیے میں نے اپنی کتاب میں یہ بات خاص طور پر تحریر کی ہے کہ کہ پہلے کھڑے ہوکر ورزش کی جائے جس میں ہاتھ بندھے ہوئے ہوں (یعنی قیام) پھر جھک کر ہاتھوں اور کمر کی ورزشیں کی جائیں

یعنی (رکوع) اور پھر سر کو زمین سے لگا کر ورزش کی جائے (یعنی سجدہ) یہ ورزش صرف ماہرین ہی کرا سکتے ہیں۔

جب اس نے یہ بات کی تو نمازی صاحب فرمانے لگے میں مسلمان ہوں اور میرے اسلام نے مجھے ایسا کرنے کا حکم دیا ہے۔ میں نے آپ کی کتاب ہرگز نہیں پڑھی اور ایسا عمل دن میں کم از کم پانچ بار کرتا ہوں۔

اس بات کے سنتے ہی وہ انگریز ماہر حیران رہ گیا اور ان صاحب سے مزید اسلامی معلومات لینے لگا۔

ایک فزیشن کا رد عمل

ایک مشہور ڈاکٹر نے اپنے اعصاب کی کمزوری' جوڑوں کا درد اور دیگر عضلاتی امراض کے لئے اپنا علاج نماز کے ذریعے کیا۔ مسلسل نمازی علاج کے بعد وہ صحت مند ہو گیا اور تمام ادویات کا استعمال چھوڑ کر صرف نماز کے زیر علاج رہنے لگا۔

وہ اپنے ہر مریض کو نماز کی پابندی کی تاکید اور نماز کے ہر ایک رکن کو سکون' اعتدال اور مکمل شرعی حیثیت کے مطابق کرنے کی خاص تنبیہہ کرتا۔ اس طرح اس کے مریض جلد شفا یاب ہونے لگے۔

آسٹریلیا کے ماہر کا مشورہ

OF AN AUSTRALAN EXPERT)
(OPINON

ایک پاکستانی مریض دل کے مرض میں مبتلا علاج کراتے کراتے آخرکار جب آسٹریلیا میں علاج کے لیے پہنچا وہاں کے ایک مشہور ماہر امراض قلب نے ان کے مکمل معائنہ کے بعد کچھ ادویات اور ایک ورزش تجویز کی کہ آپ میرے فزیو وارڈ میں ورزش میری نگرانی میں آٹھ یوم کریں اسے جب ورزش کرائی گئی تو وہ مکمل خشوع و خضوع اور تسلی والی نماز ہی تھی اب یہ پاکستانی مریض اس ورزش کو بالکل درست انداز سے کرنے لگے ڈاکٹر صاحب نے پوچھا آپ پہلے مریض ہیں کہ اتنی جلدی میری ورزش سیکھ کر اچھی طرح کرنا شروع کر دیا ہے حالانکہ یہاں تو مریض آٹھ یوم میں یہ طریقہ سیکھتا ہے تو مریض نے بتایا کہ میں مسلمان ہوں اولا یہ طریقہ بالکل نماز کی طرح ہے اس لئے مجھے اس کے سمجھنے میں بالکل پریشانی نہیں ہوئی تو ڈاکٹر نے دوسرے روز اس مریض کو ادویات اور خاص ہدایت (اس ورزش کے بارے میں) دے کر رخصت کر دیا۔

فزیو تھراپسٹ کی ہوشربائی

ایک پاکستانی ڈاکٹر (ماجد زمان عثمانی) یورپ میں فزیو تھراپی میں اعلی ڈگری کے لئے گئے جب وہاں ان کو بالکل نماز کی طرح کی ورزش پڑھائی اور سمجھائی گئی تو یہ اس ورزش کو دیکھ کر حیران رہ گئے کہ ہم نے تو آج تک نماز کو ایک دینی فریضہ سمجھا اور پڑھ لیا لیکن یہاں تو عجیب و غریب انکشافات ہیں کہ ورزش کے ذریعے تو بڑے بڑے امراض ختم ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹر صاحب نے اس کی لسٹ دی کہ جو بیماریاں اس ورزش سے درست ہو سکتی ہیں۔

1۔ دماغی امراض (MENTAL DISESASES)

2- اعصابی امراض (Nerve Diseases)
3- نفسیاتی امراض (Psychics Diseases)
4- بے سکونی۔ ڈیپریشن اور بے چینی کے امراض
(Restlessness Depression And Anxiety)
5- دل کے امراض (Heart Diseases)
6- جوڑوں کے امراض (Arthritis)
7- یورک ایسڈ سے پیدا ہونے والے امراض
(Diseases Due To Uric Acid)
8- معدے اور السر کی شکایات (Stomach Ulcer)
9- شوگر اور اس کے مابعد اثرات (Suger And Its After Effects)
10- آنکھوں اور گلے کے امراض (Eye And E.N.T Diseases)

خاص تجربہ (Special Experiment)

بندہ کا تعلق چونکہ مکمل ریسرچ سے ہے اس لئے ایک خاص نگاہ سے ہر ایک چیز کو دیکھتا ہے۔ یہ بات تجربے میں آئی ہے کہ اگر آپ سارا دن کاروباری مصروفیات میں ڈوبے رہیں اور نماز ظہر میں جلدی پہنچ کر سنتیں پڑھیں اور جماعت کی نماز میں شریک ہو کر نماز مکمل ادا کریں تو اپنے جسم کی سابقہ اور موجودہ کیفیت کا اندازہ لگالیں۔

بندہ ایک دفعہ کسی کام کے سلسلے میں کراچی گیا مارکیٹ میں کام کے سلسلے میں گھومتا رہا حتیٰ کہ جسم اور دماغ تھک گیا دوست نے کہا کہ قریب مسجد ہے نماز پڑھ لیں جب میں نے نماز پڑھی تو اپنے آپ کو پھر سے ترو تازہ پایا اور وہ احساس آج عرصہ گزرنے کے باوجود بھی محسوس کرتا ہوں۔

پروفیسر ڈاکٹر برتھم جوزف کا تجربہ

(Experiment Of Prof. Dr. Burthom Jozif)

مشہور امریکن ڈاکٹر کے ایک انٹرویو میں نماز اور اسلام کے متعلق اس کی زندگی کے تجربات شائع ہوئے۔ اس کا تجربہ ہے کہ نماز ایک مکمل اور متوازن ورزش ہے جس میں کمی اور بیشی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا شاید اس ورزش کو ترتیب دینے والے نے موجودہ مشینی اور نفسیاتی دور کو بھانپ کر اس کو ترتیب دیا تھا۔

اس میں ہاتھوں کا اٹھانا پھر باندھنا اور نگاہ کو جمانا پھر ہاتھ چھوڑنا اور جھکنا اور پھر سر کو جھکا کر دل و دماغ کی طرف جلدی اور زیادہ خون مہیا کرنے کا موقع دینا اور وقفے وقفے سے دو زانو بیٹھنا یہ سب کچھ ایک جامع ورزشی طریقہ ہے۔

نماز اور یوگا

(Prayer And Yoga)

یوگی ماہرین نے نماز کو سانس کی مشق کا بالکل آسان طریقہ قرار دیا ہے۔ اس میں وہ تین مقام خاص طور پر بیان کرتے ہیں ایک قیام اور اس میں سجدہ کی جگہ نگاہ کا ارتکاز' دوسرا رکوع اس میں پاؤں کی جگہ نگاہ کا ارتکاز اور سجدہ میں سانس کی مشق اور سانس کا ارتکاز۔

اٹالین ماہرین کے تجربات

(Experiments Of Italian Experts)

اٹلی کے ایک نومسلم جمال عبدالرحمٰن ماہر نفسیات نے نماز کی ورزش کو کچھ اس طرح بیان کیا ہے "ورزش کا یہ عملی اصول ہے کہ اگر آپ کسی درید' شریان یا کسی اور مخصوص عضو کی سختی دور کرنا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے پھر اس حصہ جسم میں تناؤ پیدا کیجئے اور کچھ دیر تناؤ کی حالت برقرار رکھنے کے بعد پھر ڈھیلا چھوڑ دیجئے میں نے ورزش کے اصول اور ضوابط اور ورزش کے لئے نشستیں بھی تخصیص کی ہیں۔ الگ الگ امراض کے لئے الگ الگ نشست یا آسن ہیں مثلاً" ریڑھ کی ہڈی کے مرض کو رفع کرنے کے لیے ایک الگ انداز سے نشست ہے اور دل کی تکلیف سے نجات پانے کے لئے دوسرا انداز نشست ہے کوئی گردوں کا مریض ہے تو اس کے لئے ایسا طریقہ تجویز کیا جائے گا جس سے گردے صحت مند ہو جائیں"۔

شرائط نماز اور جدید سائنس

(The Conditions For Prayer And Modern Science)

نماز ایک مکمل زندگی' بندگی' حیات اور ضیاء دارین ہے۔ اسلام نے اس کو پڑھنے یعنی اس نماز کے عمل کو شروع کرنے سے قبل کچھ شرائط مقرر کی ہیں ان میں :

فرائض نماز

سنن نماز

واجبات نماز
مستحبات نماز
مکروهات نماز
مفسدات نماز

وغیرہ احکامات اسلامی تعلیمات میں ملتے ہیں۔
یعنی جس طرح کسی بھی ورزش شروع کرنے سے قبل اس کی تیاری کی جاتی ہے یا اس ورزش کی معلومات کر کے پھر اس عمل کو کیا جاتا ہے۔ بالکل اسی طرح چونکہ نماز ایک مکمل اور متوازن ورزش ہے۔ اس لیے اس عمل کو شروع کرنے سے قبل اسکا علم ضروری ہے۔

چونکہ نماز علاج ہے دکھی لوگوں کالئے اس لئے اس شفائی عمل کو شروع کرنے سے قبل جن چیزوں کا ہونا ضروری ہے وہ شرائط ہیں۔

جس طرح ایک شفائی دوائی کی تیاری کے لئے جڑی بوٹیوں یا کیمیکل پھر اس کی تیاری کے اوزار اور اس کے ماہرین اس کا طریقہ' بالکل یہی چیزیں نماز کا بھی حصہ ہیں۔

فرائض نماز اور سائنسی حقائق

زیرِ نظر سطور میں نماز اوراس کے متعلقات یعنی فرائض' واجبات' سنن' مکروہات وغیرہ کا اجمالی سائنسی تحقیق جائزہ لیا جاتا ہے۔

اسلام دین فطرت ہے اس لیے اس کا ہر حکم ازل سے ابد تک مفید ہے زمین بدلے زمان بدلے' مکیں بدلے مکاں بدلے لیکن حکم ربانی کبھی نہیں بدل سکتا۔

جگہ کا پاک ہونا

چونکہ نماز کی ادائیگی ایک مکمل عمل ہے اس لئے اس کے لئے ایسی جگہ

جہاں کسی مرض کے جراثیم نہ ہوں کیونکہ بعض اوقات وہ جگہ جسے ہم ناپاک سمجھتے ہیں وہاں پتھالوجی (Pathology) کے مطابق چھوتی امراض(Diseases (Contagious) کے جراثیم ہوتے ہیں کیونکہ گوبر میں تشنج (Tetanus) آنتوں کے کیڑوں کے انڈے (Eggs of intestinal Worms) ہیضہ (Cholera) اور ٹائی فائڈ (Typhoid) کے جراثیم ہوتے ہیں لیکن یہ تحقیقات تو اب ہوئی ہیں اسلام نے صدیوں پہلے اس سے آگاہ کر دیا تھا۔

بالکل یہی کیفیت بدن کے پاک ہونے کی ہے۔

کیونکہ جب مسلمان نمازی مسجد میں نماز کے لیے جائے گا تو اگر اس کے کپڑے اور بدن صاف نہ ہوئے تو اس سے مندرجہ ذیل نقصانات پھیلنے کے خطرات ہیں۔

نمازی کا بدن اگر صاف نہ ہوا اور اس کے بدن پر بے شمار قسم کے جراثیمی مادے لگے ہوئے ہوں گے تو یہی نمازی دوسرے نمازیوں کے لئے ان چھوتی امراض کے پھیلانے کا ذریعہ بن جائے گا۔

یہی نمازی نفرت اور کراہت کا ذریعہ بن جائے گا۔ اور لوگ اس کے قریب نہیں آئیں گے۔

پھر اگر ناصاف کپڑوں اور ناپاک و ناصاف بدن نمازی جس جگہ بیٹھے گا تو وہاں یہ امراض کے پھیلانے کا ذریعہ بن جائے گا۔

اگر اس نے مسجد کی ٹوپیاں استعمال کیں تو گنج (Baldness) جلدی خارش' سفہ (Dandruff) اور دیگر چھوتی امراض (Contagious Diseases) پھیلانے کا ذریعہ بن جائے گا۔

ڈاکٹر رابرٹ سمتھ کا تجزیہ

○ مشہور سرجن بلکہ سرجری کے باوا کا قول ہے کہ ہم نے عمل تطہیر (Sterilization) اسلام سے سیکھا ہے۔

معاشرتی اثرات (Social Effects)

ایک بہترین معاشرے کے لئے یہ بات بہت ضروری ہے کہ اس میں رہنے والے تمام افراد آپس میں محبت، الفت اور ہمدردی سے ملیں اور رہیں یہ بات مشاہدے میں ہے کہ ناصاف بدن اور کپڑوں میں ملبوس شخص سے ہر آدمی گریز کرتا ہے۔ اسلام نے نماز کے ذریعے سے آدمی کو معاشرے میں رہنے اور عزت کے ساتھ زندگی گزارنے کا سلیقہ بتایا ہے کہ وہ صاف اور پاک رہے تاکہ ہر شخص اس سے محبت کرے۔

آج کے Socialogist جب انسان کی سوشل لائف (Socail Life) کے متعلق گفتگو کرتے ہیں تو پہلا اصول یہی بیان کرتے ہیں کہ (Man Is Social Animal) کہ انسان ایک معاشرتی جانور ہے یعنی وہ دوسرے انسانوں کے ساتھ مل کر رہنے پر مجبور ہے اور یہی بات اسلام زور دے کر کہتا ہے حدیث کا مفہوم ہے اسلام میں رہبانیت نہیں یعنی معاشرے سے الگ تھلگ رہ کر زندگی گزارنے کا اسلام میں کوئی تصور نہیں۔ پھر معاشرے میں رہتے ہوئے بھی انفرادی زندگی نہیں گزارنی اجتماعی زندگی کی ترغیب ہے۔ حدیث کا مفہوم ہے کہ مسلمان ایک جسم کی مانند ہے جب ایک حصے کو تکلیف پہنچتی ہے تو سارا جسم تکلیف محسوس کرتا ہے۔

اسی اجتماعیت کے پیش نظر نماز باجماعت پڑھنے کی نہ صرف ترغیب بلکہ سختی سے حکم دیا گیا ہے کہ نماز باجماعت ہی ادا ہونی چاہیے۔ جب دن میں پانچ مرتبہ مسلمان ایک جگہ جمع ہونگے تو یقیناً" ایک دوسرے کے ساتھ تبادلہ خیال ہوگا۔ باہمی دکھ سکھ دریافت کیا جائے گا پھر ایک دوسرے کے مسائل حل کرنے کے لئے چارہ جوئی کی جائے گی۔

نفسیاتی اثرات (Pcshycological Effects

انسان کی فطرت میں عزت اور وقار کے ساتھ رہنا لکھا ہے اگر یہی انسان اسلامی تعلیمات طہارت سے گریز کرے گا تو یہ طرح طرح کے نفسیاتی امراض میں مبتلا رہے گا۔ جن میں سب سے بڑا مرض احساس کمتری کا مرض ہے (Inferiority Complex) اور اس مرض کی ابتداء ہوتے ہی یہ دیگر بے شمار نفسیاتی امراض (Pcshycological Diseases) میں مبتلا ہوتا چلا جائے گا۔

ترتیب سے نماز پڑھنا

یہ نماز کے واجبات میں ضروری امر ہے اگر نماز کی ترتیب کو چھوڑ دیا جائے تو جسمانی اور صحت مند فوائد سے محرومی ہوگی۔ کیونکہ جیسا کہ پہلے مذکور ہوا کہ نمازی ورزش کی ترتیب مخصوص انداز کی ہے جس کا لحاظ ضروری ہے اگر پہلے قیام نہ کیا جائے اور فوراً سجدہ کیا جائے تو وہ مقاصد جو ایک آدمی کی صحت کے لئے لازم ہیں وہ قطعی میسر نہیں ہو سکیں گے۔ بلکہ ایسی حالت میں مزید مریض ہونے کا خطرہ ہے۔

ہاتھوں کا کانوں تک اٹھانا

ہاتھوں کا کانوں تک اٹھانا نماز کی سنت اور ضروریات میں شامل ہے۔ جب ہم ہاتھوں کو کانوں تک اٹھاتے ہیں تو بازوؤں، گردن کے پٹھوں، اور شانے کے پٹھوں کی ورزش ہوتی ہے۔

دل کے مریض کے لئے ایسی ورزش بہت مفید ہے جو کہ نماز پڑھتے ہوئے خود بخود ہو جاتی ہے۔ اور یہ ورزش فالج کے خطرات سے محفوظ رکھتی ہے۔

تکبیر تحریمہ کے وقت سر کو نہ جھکانا

تکبیر تحریمہ میں اگر سر کو نیچے جھکایا جائے یا دائیں بائیں جھکایا جائے تو وہ فوائد جو ہاتھوں کے کانوں تک اٹھانے کے ضمن میں واضح ہوئے ہیں کامل میسر نہیں ہوتے اور نماز کا مقصد کہ یہ دنیا اور آخرت کی شفا ہے' فوت ہو جاتا ہے۔

دائیں ہاتھ کو بائیں ہاتھ پر رکھنا

اسلام نے ہر اچھے عمل کو کرنے کے لئے دائیاں ہاتھ استعمال کرنے کی تاکید کی ہے اور دائیں ہاتھ میں برکت ہے۔

دراصل انسانی اعضاء کے دائیں اطراف اور بائیں اطراف کی کیفیات الگ الگ ہیں۔ دائیں حصے خاص طور پر دائیں ہاتھ سے غیر مرئی شعاعیں (Invisible Rays) نکلتی ہیں جو کہ مثبت (Positive) ہوتی ہیں اور بائیں ہاتھ سے جو شعاعیں نکلتی رہیں وہ منفی (Negative) ہوتی ہیں۔

نماز میں نگاہ سجدے کی جگہ لازم ہوتی ہے چونکہ اوپر کے دائیں ہاتھ سے ہوتی ہوئی ہو نگاہ سجدے کی جگہ جاتی ہے اس لئے اوپر کا ہاتھ دائیاں رکھا گیا ہے۔ تاکہ دائیں ہاتھ کی مثبت لہریں پیش نظر رہیں۔

مزید یہ کہ کام کرتے ہوئے دونوں ہاتھ استعمال ہوتے ہیں اس لئے دائیں ہاتھ کی مثبت شعاعیں (Positive Rays) بائیں ہاتھ میں منتقل ہو کر طاقت' قوت اور تحریک کا باعث بنتی ہیں جس کی وجہ سے انسان معمولات زندگی میں متوازن رہتا ہے اور پریشان نہیں رہتا۔

حتیٰ کہ بعض اوقات دائیں ہاتھ کے فالج زدہ کو یہ ورزش بتائی جاتی ہے کہ وہ بائیں ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر کچھ وقت بیٹھا کرے تاکہ دونوں ہاتھوں کی لہریں اور بجلیاں ایک دوسرے میں منتقل ہو کر طاقت اور تحریک کا باعث بنیں۔

نماز اور دیوان سنگھ مفتون

دیوان سنگھ مفتون مشہور جرنلسٹ (Journalist) اور حریت پسند ہندوستانی لیڈر گزرا ہے۔ اس کا رسالہ "ریاست" کے نام سے نکلتا تھا جس کی تقسیم ہند سے قبل علمی حلقوں میں بڑی دھوم تھی وہ اپنے رسالہ میں لکھتا ہے۔

"نماز اوقات کار کی پابندی سکھاتی ہے جس نے ڈسپلن (Discipline) اور باقاعدگی سیکھنی ہو وہ نماز پر غور کرے نماز سے مالک اور غلام کا فرق ختم ہوتا ہے۔ جب اسکی صف میں محمود اور ایاز کھڑے ہوتے ہیں"۔

اگر تمام مسلمان نماز پڑھنا شروع کر دیں تو وہی غالب ہوں جیسا کہ انکا قرآن کہتا ہے۔

نماز جسم اور معاشرے کی اصلاح کا بہترین جاپ اور جپن ہے اس سے رام (اللہ تعالیٰ) بھی راضی اور مخلوق بھی راضی۔

بحوالہ ریاست ایڈیٹر دیوان سنگھ مفتون

ڈیپریشن کا علاج

بذریعہ نماز تہجد و سحر خیزی

مشاہدے اور تجربات سے یہ بات اظہر من الشمس ہے کہ پژمردہ اور زبوں حال مریضوں کے لئے "محرومی نیند" کے مریضوں کے لئے جہاں اور علاج ہیں وہاں ایک مستقل اور دنیا و آخرت میں کامیابی کا علاج نماز ہے۔ بطور خاص وقت طلب مریض جن کے جسموں میں اندرونی پیدا شدہ مسائل بھی تھے رات کی آخری گھڑیوں میں "جزوی معزولی نیند" یا "خواب سے وقتی موقوفیت" سے بے حد متاثر ہوئے ہیں۔

نفسیاتی اور دماغی علاج کے ممتاز اور بزرگ ماہرین نے محرومی استراحت کے ڈیپریشن مخالف اثرات اور اس کے ساتھ مربوط حیاتیاتی حقائق کے متعلق تحریری ثبوت بھی فراہم کئے ہیں۔

اس بات کا مشاہدہ کیا گیا ہے کہ ماہ رمضان کے دوران مسلمان میں ڈیپریشن کی بیماری نسبتاً" کم پائی جاتی ہے اسکی دلیل ماہ رمضان کے دوران ایسے مریضوں کی تعداد میں نمایاں کمی ہے۔ اس مشاہدے سے اس نظریے کو تقویت ملتی ہے کہ سحری کے لئے اٹھنے سے نیند میں جو عارضی تعطل پیدا ہوتا ہے وہ سحر خیزی کے ساتھ منسلک مخصوص مصروفیات مثلاً" تہجد اور دوسری عبادات کے ساتھ مل کر ڈیپریشن میں کمی کا موجب ہو سکتا ہے۔ اسی مشاہدے کی بنیاد پر یہ نظریہ قائم کیا گیا کہ سحر خیزی (مع تہجد اور دیگر عبادات و اذکار) ایسے امراض کے لئے ایک موثر طریقہ علاج ہے جو ڈیپریشن کے نتیجے میں پیدا ہوتے ہیں۔

طریقہ علاج (علامہ اقبال میڈیکل کالج کا مطالعاتی پروگرام)

(Method of Treatment)

مندرجہ بالا نظریے کی عملی تصدیق کے لئے علامہ اقبال میڈیکل کالج / سروسز ہسپتال لاہور کے شعبہ علاج نفسیاتی و دماغی امراض میں ایک مطالعاتی پروگرام وضع کیا گیا یہ تجرباتی پروگرام تقریباً" آٹھ نو ماہ (جنوری 1985 تا ستمبر1985) تک جاری رہا۔

مریضوں کو ملی جلی جماعتوں میں تقسیم کیا گیا پہلی جماعت کو "علاج با تہجد جماعت" (مطالعاتی جماعت) قرار دیا گیا اور دوسری کو "جزوی محرومی خواب جماعت" (نگران جماعت) کا نام دیا گیا مریضوں کی کل تعداد چونسٹھ (64) تھی اور دونوں جماعتوں کے ارکان کو عمر' جنس' تعلیم اور معاشرتی رتبے کی مناسبت سے گروپوں میں تقسیم کیا گیا ہر جماعت میں مریضوں کی مجموعی تعداد (32) تھی جن میں بیس مرد اور بارہ عورتیں شامل تھیں۔

یہ ڈیپریشن کے ایسے وقت طلب مریض تھے جو عرصہ دراز تک مختلف دوائیاں بغیر کسی استفادہ کے استعمال کر چکے تھے۔ تجربے کے دوران تمام مریضوں کی دوائیاں بند کر دی گئیں۔ دونوں گروپوں کے لئے سحر خیزی (2 تا 4 بجے) لازمی قرار دی گئی۔

مطالعاتی جماعت کو مصروفیت کے طور پر ذکر' عبادت و تلاوت تہجد اور مندرجہ ذیل آیات قرآنی کا سو سو دفعہ ورد کرنے کی ہدایت کی گئی۔

1۔ الا بذکر اللہ تطمئن القلوب

2۔ و اذا مرضت فھو یشفین

مریضوں کو ہدایت کی گئی کہ اس دوران نرم دلی کے ساتھ ان اذکار پر توجہ مرکوز کریں اور دلی آمادگی اور پوری سنجیدگی کے ساتھ خدا کی قربت کو محسوس کرنے کی کوشش کریں۔ نگران جماعت یا کنٹرول گروپ کے لئے بھی دو گھنٹے کے لئے جاگتے رہنا ضروری تھا اور انہیں ہدایت کی گئی کہ وہ یہ وقت فارغ بیٹھنے کی بجائے

گھر کے چھوٹے موٹے کام یا پڑھائی جیسی مصروفیات میں صرف کریں۔
دوران علاج مریضوں کو جانچ قبل از علاج کیفیت کے ساتھ موازنے کے طور پر کی گئی۔ یہ جانچ ہفتے میں دو بار ہوتی رہی اور علاج شروع ہونے کے چار ہفتے بعد مریضوں کو
HAMILTON DEPRESSION RATING SCALE
پر موضوعی اور معروضی دونوں سطحوں پر جانچا گیا۔ حتمی رپوٹ کی بنیاد معالجین (دماغی و نفسیاتی) کے مریض کے ساتھ انٹرویو اور مریض کے ڈپریشن کی شدت کی پیمائش کی گئی۔ حتمی نتائج میں یہ نوٹ کیا گیا کہ مطالعاتی جماعت کے ڈیپریشن میں نگران جماعت کی نسبت واضح کمی ہوئی۔ حتمی نتائج کی تفصیل و توضیح یہ ہے۔

(Results نتائج)

چار ہفتے علاج کے بعد	صحت یاب	غیر متاثر	کل
مطالعاتی جماعت	25	7	32
نگران جماعت	5	27	32
کل	30	34	64

آیئے مطالعاتی جماعت پر ایک نظر ڈالیں۔ 32 مریضوں میں 25 یعنی 78 فیصد (15 مرد اور 10 عورتوں) نے اپنی بیماری سے نجات حاصل کی جبکہ 7 مریض یعنی 21.9 فیصد (5 مرد اور 2 عورتیں) کوئی بھی مثبت نتیجہ برآمد نہ کر سکے۔

دوسری طرف نگران جماعت میں 32 میں سے صرف 5 مرض سے نجات حاصل کر سکے جبکہ 27 مریض (84.3 فیصد) (16 مرد اور 11 عورتیں) کوئی بھی مثبت نتیجہ دکھانے میں ناکام رہے۔ یہ نتائج (اعداد و شمار) اہم ہونے کے ساتھ ساتھ زیر بحث مفروضے (Hypothesis) کو ثابت بھی کرتے ہیں یعنی

مطالعاتی جماعت جس کے ارکان دلجمعی سے ذکر الٰہی، تہجد اور تلاوت آیات کرتے رہے مثبت نتائج دکھانے میں کامیاب رہے۔ نگران جماعت کے نگران جو صرف جاگتے رہے اور صرف گھریلو کام کاج میں مصروف رہے بہتر نتائج نہ دکھا سکے۔

صلوٰۃ تہجد ایک مسلمان کے لئے دینی اہمیت کی حامل ہے جیسا کہ مندرجہ ذیل آیات قرآنی باور کروا رہی ہے۔

و من الليل فتهجد به نافلة لك

اور رات کے کچھ حصے میں تہجد بھی پڑھ لیا کیجئے (جو) آپ کے حق میں زائد چیز ہے۔ (سورۃ بنی اسرائیل 79)

یہ مریضوں کے لئے سیدھے راستے کی طرف رہنمائی کراتی ہے اور اس پر عمل بحیثیت "علاج برائے مژگان" بشرطیکہ، دلجمعی، لگن اور عقیدت اور محبت سے کیا جائے تو یقیناً خوش آئند ہوگا اور بیماری کے مضر اثرات کم کرتے کرتے زندگی پر خوشگوار اثر مرتب کرے گا۔ کیونکہ یہ حضرات ذکر الٰہی سے اندرونی چین اور اطمینان قلب حاصل کر لیتے ہیں۔

قرآن کریم کی دوسری آیات سرچشمہ صحت کی رہنمائی کرتی ہے۔

و ننزل من القران ما هو شفاء و رحمة للمومنين

اور ہم قرآن میں ایسی چیزیں نازل کرتے ہیں جو ایمان والوں کے حق میں شفا اور رحمت ہیں۔ (سورۃ بنی اسرائیل 82)

یہاں یہ بات خاص طور پر توجہ طلب ہے کہ مسلمانوں کا ایمان بلکہ یقین ہے کہ مصیبت من جانب اللہ ہی ہے اور جب ہم سچے دل اور خلوص نیت سے غلطیوں کا اعتراف کر کے معافی کے طالب ہونگے اور مکمل صحت یابی کے لئے دعا کریں گے تو وہ یقیناً اللہ تعالٰی کے ہاں مغفرت بھی کرائے گی اور اپنی رحمت سے ہماری مشکلات اور مصائب کو دور بھی کر دے گا۔

علاج با تہجد ایک نفسیاتی طریقہ علاج ہے جس کی تعلیمات قرآن سے ماخوذ ہیں اور بحیثیت تقابل یہ مغربی طریقہ علاج کو پاس پھٹکنے نہیں دیتا۔ ایک مسلمان کا یہ یقین کامل ہے کہ وہ صرف اللہ ہی کا ایک ادنیٰ غلام ہے اور زندگی اور موت صرف اسی کے قبضہ قدرت میں ہے اسے زندگی کے گوناگوں ہنگاموں

میں بہت سے مسائل سے یکسر نجات دے دیتا ہے۔[1]

یہ مذہبی طریقہ علاج جو احادیث نبویؐ اور آیات قرآنی سے مستعار لیا گیا ہے واقعتاً" بہت سی دوسری نفسیاتی اور غیر نفسیاتی تکالیف کا منہ توڑ جواب ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ کوئی بھی بیماری لاعلاج نہیں جیسا کہ مندرجہ ذیل حدیث نبویؐ سے ثابت ہے۔

لکل داء دواء

اللہ تعالیٰ نے مریض کے لئے شفا عطا فرمائی ہے۔ بہت سی بیماریں ایسی ہیں جن کا علاج ابھی تک دریافت نہیں ہوا یعنی سرطان اور ایڈز (CANCER AND AIDS) وغیرہ لیکن مندرجہ بالا حدیث کے آئینے میں یہ بات سو فیصد وثوق سے کہی جا سکتی ہے کہ یہ بیماریاں بھی لاعلاج نہیں لہٰذا نفسیاتی بیماریوں کا بہترین علاج سکون قلب میں مضمر ہے جو ذکر الٰہی اور نماز کے ذریعے ممکن ہے تاکہ روحانی اور نفسیاتی صفائی و پاکیزگی کا موجب بنے۔ درحقیقت ہم کسی بھی بیماری کی احتیاط اور روک تھام کے لئے اسلام کے صراط مستقیم پر ثابت قدم رہ کر سرخرو ہو سکتے ہیں۔ جیسا کہ آیات قرآنی ' احادیث نبویؐ اور سنت نبویؐ سے ثابت ہے۔

(بحوالہ ماہنامہ اشراق' ڈاکٹر شریف چوہدری)

اوقات نماز اور جدید سائنس

(Timings Of Prayers And Modern Science)

انسان طبعی طور پر محرک جسم ہے یہ جامد اور ساکت اجسام کی ضد ہے۔ اس لئے اس کی صحت' تندرستی اور بقا تحریک میں ہے اور نماز بار بار اسی تحریک کا نام ہے۔ قدرت نے اس کے معمولات زندگی اور اس کو ازل سے ابد تک جانتے اور پہچانتے ہوئے نماز میں اس کے لئے اوقات اور وقفے مقرر کیے ہیں۔

نماز فجر (Fajir Prayer)

نماز فجر اس وقت ہوتی ہے جب رات ڈوبنے کو ہوتی ہے اور اس وقت آدمی رات کے سکون اور آرام کے بعد اٹھتا ہے۔ سائنس اور حفظان صحت (Hygiene) کا اصول ہے کہ کسی بھی ورزش کو کرنے کے لئے آہستہ آہستہ اپنی رفتار' قوت اور لچک میں اضافہ کیا جائے حتیٰ کہ دوڑنے کے لئے بھی یہ ضروری ہے کہ اس میں پہلے آہستہ آہستہ دوڑیں پھر تیز پھر اور تیز اور پھر سبک رفتار بن جائیں۔

اب اگر انسان صبح اٹھتے ہی سترہ رکعات کی نماز پڑھے تو اس کی جسمانی صحت بہت جلد ختم ہو جائے گی اور وہ بہت ہی جلد اعصاب اور بے طاقتی کا مریض بن جائے گا۔

اور پھر رات سونے کے بعد صبح اٹھتے ہی پیٹ خالی ہوتا ہے اور خالی پیٹ اور اس وقت جب اعضاء رات بھر سکون میں رہے ہوں اور پھر فوراً" انہیں تحریک دی جائے دونوں حالتوں میں سخت محنت اور زیادہ اٹھک بیٹھک بہت مضر ہے اس لئے اللہ رب العزت نے صبح کی نماز بہت مختصر رکھی ہے۔

صبح کی نماز کا بنیادی مقصد انسان کو طہارت (Sterilization)اور صفائی کی طرف مائل کرنا ہے اگر اس نے نماز کا وضو نہ کیا اور مسواک نہ کیا اور صبح کا ناشتہ کر لیا تو رات بھر جراثیم منہ میں پھلتے پھولتے رہے اور (Bacteria) کی ایک خاص قسم رات سوتے وقت منہ میں پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر وہ غذا' لعاب یا پانی کے ذریعے اندر چلی جائے تو معدے کی سوزش (Stomach Swelling) اور آنتوں کی ورم (Inflammation Of Intestines) اور السر (Ulcer) کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

نماز ظہر (Zuhher Prayer)

صبح سے دوپہر تک آدمی کسب معاش کے لئے ساعی و کوشاں رہتا ہے۔ اسی دوران گرد و غبار' دھول اور مٹی سے اس کا واسطہ پڑتا ہے بعض اوقات ایسے زہریلے کیمیکل ہوا کے ذریعے کھلے اعضاء' چہرے اور ہاتھوں پر لگ جاتے ہیں جو اگر زیادہ دیر رہیں تو انتہائی نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔ تو ایسی کیفیت میں جب آدمی وضو کرتا ہے تو اس پر سے تمام کثافتیں اور تھکان دور ہو جاتی ہے اور اس پر سرور اور کیف کی ایک دنیا روشن ہو جاتی ہے۔

سورج کی تمازت ختم ہو کر جو زوال سے شروع ہوتی ہے تو زمین کے اندر سے ایک گیس خارج ہوتی ہے یہ گیس اسقدر زہریلی ہوتی ہے کہ اگر آدمی کے اوپر اثر انداز ہو جائے تو وہ قسم قسم کی بیماریوں میں مبتلا کر دیتی ہے۔ دماغی نظام اس قدر درہم برہم ہو جاتا ہے کہ آدمی پاگل پن کا گمان کرنے لگتا ہے۔ جب کوئی بندہ ذہنی طور پر عبادت میں مشغول ہو جاتا ہے تو اسے نماز کی نورانی لہریں اس خطرناک گیس سے محفوظ رکھتی ہیں۔ اب نورانی لہروں سے یہ زہریلی گیس بے اثر ہو جاتی ہے۔

نماز عصر (Assar Prayer)

زمین دو طرح سے چل رہی ہے ایک گردش محوری اور دوسری طولانی' زوال کے بعد زمین کی گردش میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور پھر رفتہ رفتہ یہ گردش کم ہوتی چلی جاتی ہے اور عصر کے وقت تک یہ گردش اتنی کم ہو جاتی ہے کہ حواس پر دباؤ پڑنے لگتا ہے۔ انسان' حیوان' چرند' پرند سب کے اوپر دن کے حواس کی بجائے رات کے حواس کا دروازہ کھلنا شروع ہو جاتا ہے اور شعور مغلوب ہو جاتا ہے۔ ہر ذی شعور انسان اس بات کو محسوس کرتا ہے کہ عصر کے وقت اس کے اوپر ایسی کیفیت طاری ہوتی ہے جس کو وہ تکان' بے چینی اور اضمحلال کا نام دیتا ہے۔ یہ تکان اور اضمحلال شعوری حواس پر لاشعوری حواس کی گرفت کا نتیجہ ہوتا ہے۔ عصر کی نماز شعور کو اس حد تک مضمحل ہونے سے روک دیتی ہے جس سے دماغ پر خراب اثرات مرتب ہوں۔ وضو اور عصر کی نماز قائم کرنے والے بندے کے شعور میں اتنی طاقت آ جاتی ہے کہ وہ لاشعوری نظام کو آسانی سے قبول کر لیتا ہے اور اپنی روح سے قریب ہو جاتا ہے۔ دماغ روحانی تحریکات قبول کرنے کے لئے تیار ہو جاتا ہے۔

ایک مریض کی پریشانی

بندہ کے کلینک میں ایک رئیس آدمی علاج کے لئے آیا اس کا صرف ایک مسئلہ تھا کہ عصر کے وقت سے دماغی دباؤ' بے چینی اور بے سکونی شروع ہو جاتی ہے جو پھر مسلسل بڑھتی ہے اور کچھ عرصہ رہنے کے بعد مغرب کے بعد کم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

بندہ نے انہیں کچھ ادویات دیں اور درود شریف کثرت سے پڑھنے کا کہا۔ مریض حیرت انگیز طریقے سے صحت یاب ہو گیا۔

نماز عصر کے بعد اوراد کی وجہ

(The Reason Of "Aoraad" After Assar Prayer)

نماز عصر کے بعد کچھ دیر ذکر، تسبیح کی جاتی ہے جو کہ شرعی حکم ہے اور پھر دعا کی جاتی ہے۔ اس کی وجہ بھی یہی ہے کہ ان اذکار اور وظائف کی نورانی شعائیں اور لہریں اس خطرناک اثر پر غالب آجاتی ہیں جو زمین کی حرکت سے پیدا ہوتا ہے۔

اولیاء کا معمول (The Routine Of "Oalya")

اولیاء کرام کے معمولات میں یہ بات ملتی ہے کہ وہ عصر سے مغرب تک مسلسل ذکر اذکار اور وظائف میں مشغول رہتے ہیں اس کی سائنسی وجہ یہی ہے جو سابقہ بیان ہو گئی ہے کہ زمین کی گردش محوری اور طولانی کے اثرات سے وہ حضرات ذکر اذکار کے ذریعے محفوظ رہتے تھے۔

نماز مغرب اور روحانی لہریں

آدمی بالفعل اس بات کا شکر ادا کرتا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے رزق عطا فرمایا ہے اور کاروبار سے اسکی اور اسکے بچوں کی ضروریات پوری ہوتی ہیں۔ شکر کے جذبات سے وہ مسرور اور خوش و خرم اور پر کیف ہو جاتا ہے۔ اسکے اندر خالق کائنات کی وہ صفات متحرک ہو جاتی ہیں جن کے ذریعے کائنات کی تخلیق ہوتی ہے۔ جب وہ اپنے گھر والوں کے ساتھ پرسکون ذہن کے ساتھ محو گفتگو ہوتا ہے تو اس کے اندر کی روشنیاں (لہریں) بچوں میں براہ راست منتقل ہوتی ہیں اور ان روشنیوں سے اولاد کے دل میں ماں باپ کا احترام اور وقار قائم ہوتا ہے۔ بچے غیر ارادی طور پر ماں باپ کی عادات کو تیزی کے ساتھ اپنے اندر جذب کرتے ہیں

اور ان کے اندر ماں باپ کی محبت اور عشق کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ مختصر یہ کہ مغرب کی نماز صحیح طور پر اور پابندی کے ساتھ ادا کرنے والے بندے کی اولاد سعادت مند اور ماں باپ کی خادم ہوتی ہے۔
(بحوالہ "نماز" خواجہ شمس الدین عظیمی)

نماز عشاء (Isha Prayer)

انسان طبعی طور پر لالچی ہے اور جب وہ کاروبار دنیا سے فارغ ہو کر گھر آتا ہے تو وہ کھانا کھاتا ہے اور لذت و حرص میں کھانا زیادہ کھا لیتا ہے اب اگر وہ اس کھانے کے بعد لیٹ جائے تو مہلک امراض میں مبتلا ہو جائے گا۔ اب اللہ تعالیٰ نے اس کو ایک اور فائدہ بھی دیا ہے کہ سارا دن کا تھکا ہوا ذہن لے کر اگر نیند کرے گا تو بے سکون ہوگا۔ اس کو سکون نماز کے اندر ملے گا۔

تو یوں کھانے اور سکون کا تمام نظام نماز کے ذریعے حل ہو جاتا ہے اور پھر جب یہ نماز پڑھتے پڑھتے سوئے گا تو جس طرح صبح اٹھتے ہی فجر کی نماز کی ورزش کی تو اسی طرح سوتے وقت عشاء کی نماز کی مکمل اور طویل ورزش اس کو سکون اور آرام کی نیند سلائے گی۔

اب تو ماہرین سونے سے قبل ہلکی ورزش پر زور دیتے ہیں اور خود ماہرین کا کہنا ہے کہ نماز سے بڑھ کر سوتے وقت کی کوئی بہتر ورزش نہیں۔

نماز تہجد (TahaJud Prayer)

جیسا کہ پہلے ذکر کیا کہ تہجد کی نماز سے طویل تحقیقات کے بعد مندرجہ ذیل فوائد حاصل ہوئے ہیں جو ماہرین نے اپنی کتب اور واقعات میں بیان کیے ہیں:

1۔ بے سکونی اور نیند کی کمی کا علاج ہے۔
2۔ دل کے امراض کے لئے تریاق اعظم ہے۔
3۔ اعصابی کھچاؤ اور جکڑاؤ کے لے مفید ہے۔
4۔ دماغی امراض خاص طور پر پاگل پن کی خطرناک کیفیت کے لئے آخری علاج ہے۔
5۔ نگاہوں میں خاص طور پر جن کی نگاہ میں دو دو چیزیں نظر آتی ہوں انکا علاج ہے۔
6۔ انسانی جسم میں نشاط' فرحت اور غیر معمولی طاقت پیدا کرتا ہے جو اسے سارا دن ہشاش بشاش رکھتی ہے۔

بحوالہ :

1۔ ڈاکٹر ڈارون اور اسکے نظریات
2۔ تصورات دین (مکمل)
3۔ دینی زندگی (جلد اول)

ارکان نماز کی سائنسی توجیہ

نیت باندھنا

دماغ میں کھربوں خلیے کام کرتے ہیں اور خلیوں میں برقی رو دوڑتی رہتی ہے۔ اس برقی رو کے ذریعے خیالات شعور اور تحت الشعور سے گزرتے رہتے ہیں۔ دماغ میں کھربوں خلیوں کی طرح خانے بھی ہوتے ہیں۔ دماغ کا ایک خانہ وہ ہے جس میں برقی رو فوٹو لیتی رہتی ہے اور تقسیم کرتی رہتی ہے۔ یہ فوٹو بہت ہی زیادہ تاریک ہوتا ہے یا بہت زیادہ چمک دار' ایک دوسرا خانہ ہے جس میں کچھ اہم باتیں ہوتی ہیں ان اہم باتوں میں وہ اہم باتیں بھی ہوتی ہیں جنہیں شعور نے نظر انداز کر دیا ہوتا ہے اور جن کو ہم روحانی صلاحیت کا نام دے سکتے ہیں۔ نمازی جب ہاتھ اٹھا کر سر کے دونوں کانوں کی لو کے قریب لے جاتا ہے تو ایک

مخصوص برقی رو نہایت باریک رگ اپنا کنڈنسر (Condensor) بنا کر دماغ میں جاتی ہے اور دماغ کے اندر اس خانے کے خلیوں (Cells) کو چارج کر دیتی ہے جس کو شعور نے نظر انداز کر دیا تھا۔ یہ خلیے چارج ہوتے ہیں تو دماغ میں روشنی کا ایک جھماکا ہوتا ہے اور اس جھماکے سے تمام اعصاب متاثر ہو کر اس خانے کی طرف متوجہ ہو جاتے ہیں جس میں روحانی صلاحیتیں مخفی ہیں ساتھ ہی ساتھ ہاتھ کے اندر ایک تیز برقی رو دماغ میں سے منتقل ہو جاتی ہے جب کانوں سے ہاتھ ہٹا کر ناف کی طرف لے جاتے ہیں اور پھر باندھتے ہیں تو ہاتھوں کے کنڈنسر (Condensor) سے ناف (ذیلی جنریٹر) میں بجلی کا ذخیرہ ہو جاتا ہے۔ زیر ناف باندھنے سے جنسی نظام میں تعدیل اور اس جسم کے لئے موثوں اور ضروری تحریک پیدا ہو جاتی ہے تاکہ نوع انسانی کی نسل دوسری نوعوں سے ممتاز اور اشرف رہے۔ اب **سبحانک اللھم** پڑھا جاتا ہے جیسے ہی یہ الفاظ ادا ہوتے ہیں روح اپنی پوری توانائیوں کے ساتھ صفات الٰہیہ میں جذب ہو جاتی ہے اور پورے جسمانی نظام میں اللہ کی صفات روشنی بن کر سرایت ہو جاتی ہیں۔ جسم کا رواں رواں اللہ کی پاکی بیان کرنے میں مشغول ہو جاتا ہے۔

قیام

قیام نماز کی سب سے پہلی کیفیت اور ابتداء ہے اور اس میں جسم بالکل بے حرکت اور ساکن ہوتا ہے ایسی کیفیت سے مندرجہ ذیل اثرات جسم انسانی پر پڑتے ہیں:

- جب نمازی قرات شروع کرتا ہے تو احادیث میں ہے کہ اتنی اونچی قرات ہو کہ اپنے کان سن سکیں۔ اب ان قرآنی الفاظ کے انوارات پورے جسم میں سرایت کر جاتے ہیں جو امراض کے دفعیے کے لئے اکسیر اعظم ہے۔
- قیام سے جسم کو سکون کی کیفیت محسوس ہوتی ہے۔
- چونکہ قرآن پاک کی تلاوت ہو رہی ہوتی ہے اس لئے اس کا جسم

ایک نور کے حلقے میں مسلسل لپٹا رہتا ہے اور جب تک وہ اس حالت میں رہتا ہے تو اس وقت وہ نور جسے سائنسی زبان میں
(In The Language Of Science) غیر مرئی شعائیں اس کا احاطہ کیے ہوئے ہوتی ہیں۔

- قیام میں نمازی جس حالت میں ہوتا ہے اگر روزانہ 45 منٹ ایسی حالت میں کھڑے رہیں تو دماغ اور اعصاب میں زبردست قوت اور طاقت پیدا ہوتی ہے۔ قوت فیصلہ اور قوت مدافعت بدن میں زیادہ ہوتی ہے۔

سجدہ ان تین علوم کا مرقع ہے:

- اصول یوگا
- اصول ٹیلی پیتھی
- اصول ھائیجین

- قیام سے موخر دماغ (Pons) (جسکا کام چال' ڈھال اور جسم انسانی کی رفتار کو کنٹرول کرنا ہوتا ہے) قوی ہو جاتا ہے اور ایک ایسے خطرناک مرض سے بچا رہتا ہے جس سے آدمی اپنا توازن درست نہیں رکھ سکتا۔

(فزیالوجی ریسرچ)

ہاتھ باندھنا

عورتیں (Females)

عورتیں نیت کے بعد جب سینہ پر ہاتھ باندھتی ہیں تو دل کے اندر صحت بخش حرارت منتقل ہوتی ہے اور وہ غدود نشوونما پاتے ہیں جن کے اوپر بچوں کی غذا کا انحصار ہے۔ نماز قائم کرنے والی ماؤں کے دودھ میں تاثیر پیدا ہو جاتی ہے کہ بچوں کے اندر انوارات کا ذخیرہ ہوتا رہتا ہے جس سے ان کے اندر ایسا پیٹرن (Pattern) بن جاتا ہے جو بچوں کے شعور کو نورانی بناتا ہے۔

جدید تحقیق میں یہ بات ثابت ہے کہ عورتیں جب سینہ پر ہاتھ رکھ کر ایک خاص مراقبہ کرتی ہیں جس سے دنیا سے کٹ کر کسی پرسکون خیال میں کھو جاتی ہیں (یعنی اللہ کی طرف جب نمازی عورت متوجہ ہوتی ہے) تو ایسی حالت میں ایک خاص قسم کی ریز (Rays) پیدا ہوتی ہیں جو بقول ڈاکٹر ڈارون ہلکے نیلے یا سفید رنگ کی ہوتی ہیں جو اس کے جسم میں داخل اور خارج ہوتی رہتی ہیں اور اس جسم کے اندر قوت مدافعت (Immunity) کے بڑھنے سے وہ جسم کبھی بھی خلیات کے سرطان (Cancer Of Cells) میں مبتلا نہیں ہوتا۔

مرد (Males)

مرد جب ناف پر یا اسکے نیچے ہاتھ باندھتے ہیں تو جیسا کہ آپ نے پہلے پڑھا کہ دونوں ہاتھوں سے لہریں نکلتی ہیں جو کہ مثبت (Positive) اور منفی (Negative) ہوتی ہیں۔ اب ان لہروں کے امتزاج سے ایک خاص اثر ہوتا ہے جو ناف کے ذریعے نظام اعصاب تک پہنچتا ہے جس سے گردے اور غدہ فوق الکلیہ (Adernal Glands) قوی ہوتے ہیں جس سے جنسی قوت قوی اور محرک ہوتی ہے۔

رکوع

ایک مرتبہ پنڈی میڈیکل کالج کے پرنسپل ڈاکٹر محمد نواز صاحب نے فرمایا کہ میرے پاس ایک سرجن ڈاکٹر آیا جس کی بیوی بھی سرجن تھی کہنے لگا "ڈاکٹر صاحب گھٹنوں اور کمر کا درد بہت زیادہ ہے علاج بہت کیے ہیں لیکن افاقہ نہیں ہوا"۔ ڈاکٹر نواز صاحب فرمانے لگے میں نے ڈاکٹر (سرجن) سے پوچھا کہ آپ نماز پڑھتے ہیں؟ سرجن صاحب کہنے لگے ہاں پانچ وقت کی! تو پھر ڈاکٹر نواز صاحب فرمانے لگے کہ آپ رکوع اور سجدہ اچھی طرح نہیں کرتے اور انہیں رکوع اور سجدہ اچھی طرح سنت کے مطابق کرنے کا بتایا۔ کچھ ہی عرصہ کے بعد ڈاکٹر صاحب صحت مند ہو گئے۔

رکوع سے حرام مغز (Spinal Cord) کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے اور وہ مریض جن کے اعضاء سن ہو جاتے ہوں وہ اس مرض سے بہت جلد افاقہ حاصل کر سکتے ہیں۔

رکوع سے کمر کے درد کے مریض یا ایسے مریض جن کے حرام مغز میں ورم (Inflammation Of Spinal Cord) ہو گیا ہو بہت جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔

رکوع سے گردوں میں پتھری بننے کا عمل سست پڑ جاتا ہے اور پتھری کا مریض جسکے گردوں میں پتھری بن گئی ہو، رکوع کی حرکت سے بہت جلد نکل جاتی ہے۔

رکوع سے ٹانگوں کے فالج زدہ مریض چلنے پھرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ رکوع سے دماغ اور آنکھوں کی طرف دوران خون کے بہاؤ (Circulation Of Blood) کی وجہ سے دماغ و نگاہ کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔

سجدہ

جب نمازی سجدہ کرتا ہے تو اس کے دماغ کی شریانوں (Artries) کی طرف خون زیادہ ہو جاتا ہے۔ جسم کی کسی بھی پوزیشن میں خون دماغ کی طرف زیادہ نہیں جاتا صرف سجدے کی حالت میں دماغ (Brain)، دماغی اعصاب (Brain Nerves) آنکھوں (Eyes) اور سر کے دیگر حصوں کی طرف خون (Blood Circulation) متوازن ہو جاتی ہے جسکی وجہ سے دماغ اور نگاہ بہت تیز ہو جاتی ہے۔

دائمی خوبصورتی کا راز

شیخ نقشبندی قبلہ ذوالفقار احمد صاحب (انجینئر اینڈ جنرل منیجر) فرماتے ہیں " نمازی آدمی کے چہرے پر تازگی رہتی ہے کیونکہ نماز اور سجدہ کی وجہ سے اس کی تمام شریانوں میں خون پہنچتا رہتا ہے۔ جو نماز نہیں پڑھتا اس کے چہرے پر ایک افسردگی سی پھیلی رہتی ہے اس لئے حدیث پاک میں وارد ہے کہ جو نماز پڑھتا ہے اسکے چہرے پر صالحین کا نور ہوگا"۔

عورتوں کا سجدہ اور واشنگٹن کا ڈاکٹر

شیخ انجینئر نقشبندی فرماتے ہیں میری ملاقات امریکن ڈاکٹر سے ہوئی کہنے لگا کہ یقین جانیں عورتوں کو اگر پتہ چل جائے کہ نماز میں لمبے سجدے کی وجہ سے چہرہ خوبصورت ہوتا ہے اور نور آتا ہے تو وہ سجدے سے سر ہی نہ اٹھائیں۔
(حوالہ مواعظ شیخ انجینئر نقشبندی)

سجدہ اور ٹیلی پیتھی

روشنی ایک لاکھ چھیاسی ہزار دو سو بیاسی (186282) میل فی سیکنڈ کی رفتار سے سفر کرتی ہے اور زمین کے گرد ایک سیکنڈ میں آٹھ دفعہ گھوم جاتی ہے جب نمازی سجدے کی حالت میں زمین پر سر رکھتا ہے تو اس کے دماغ کے اندر کی روشنیوں کا تعلق زمین سے مل جاتا ہے اور ذہن کی رفتار روشنی کی رفتار ہو جاتی ہے۔

دوسری صورت یہ واقع ہوتی ہے کہ دماغ کے اندر زائد خیال پیدا کرنے والی بجلی براہ راست زمین میں جذب (Earth) ہو جاتی ہے اور بندہ لاشعوری طور پر کشش ثقل (Force Of Gravity) سے آزاد ہو جاتا ہے۔ اس کا براہ راست تعلق خالق کائنات سے ہو جاتا ہے۔ روحانی قوتیں اس حد تک بحال ہو

جاتی ہیں کہ آنکھوں کے سامنے سے پردہ ہٹ کر اس کے سامنے غیب کی دنیا آ جاتی ہے۔

جب نمازی فضا اور ہوا کے اندر سے روشنیاں لیتا ہوا سر، ناک، گھٹنوں، ہاتھوں اور پیروں کی بیس انگلیاں قبلہ رخ زمین سے ملاتا ہوا سجدے میں چلا جاتا ہے تو جسم اعلیٰ کا خون دماغ میں آجاتا ہے اور دماغ کو تغذیہ فراہم کرتا ہے۔ کیمیائی تبدیلیاں پیدا ہو کر انتقال خیال (Telepathy) کی صلاحیتیں اجاگر ہو جاتی ہیں۔

(بحوالہ نماز خواجہ عظیمی صاحب)

سلام

کیونکہ نمازی کو سلام پھیرنے کے لئے سر دائیں بائیں کرنا پڑتا ہے اور ایسا کئی بار ایک نماز میں کرنا پڑتا ہے۔ تو ایسا کرنے والا امراض قلب (Heart Diseases) اور اس کی اندرونی پیچیدگیوں سے ہمیشہ بچا رہتا ہے اور بہت کم ان امراض میں مبتلا ہوتا ہے۔

(ریسرچ ڈاکٹر قاضی عبدالواحد نشتر میڈیکل کالج ملتان)

افادات نوری

ذیل میں قابل صد احترام ڈاکٹر نور احمد نور صاحب پروفیسر آف میڈیسن نشتر میڈیکل کالج ملتان کی نماز پر تحقیق پیش ہے۔

نماز تہجد کا فائدہ

مایوسی یعنی ڈیپریشن (Depression) کے امراض کا علاج مغربی ڈاکٹروں نے ایک اور دریافت کیا ہے۔ یہ بات مجھے خیبر میڈیکل کالج کے ماہر نفسیات نے بتائی۔ مغربی ممالک کے ڈاکٹروں نے دیکھا کہ جو مسلمان تہجدؒ کے وقت جاگتے ہیں مایوسی کا مرض انہیں نہیں ہوتا۔ چنانچہ انہوں نے سوچا کہ تہجد کے وقت جاگنا مایوسی کے مرض کا علاج ہے۔

علم نفسیات (Pcshycology) کے ماہرین نے مایوسی کے مریضوں پر یہ تجربہ کیا۔ انہوں نے مایوسی کے مریضوں کو تہجد کے وقت جگانا شروع کیا۔ یہ مریض جاگ کر کچھ پڑھ لیتے تھے اور پھر سو جاتے تھے۔ یہ معمول جب کئی مہینے تک مسلسل جاری رکھا گیا تو مایوسی کے مریضوں کو بہت فائدہ ہوا اور دواؤں کے بغیر ٹھیک ہو گئے۔ چنانچہ اس مغربی ڈاکٹر نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ آدھی رات کے بعد جاگنا مایوسی کے مریضوں کا علاج ہے۔

پانچ وقت نماز پڑھنے کی وجہ

تقریباً ہر مذہب کے پیروکار مانتے ہیں کہ انسان جسم اور روح کا مرکب ہے۔ جسم کی غذا زمین سے نکلنے والی خوراک ہے اور روح کی غذا نماز ہے۔ دین اسلام میں جسم اور روح کی غذا کا ساتھ ساتھ انتظام کیا گیا ہے۔ صبح کے وقت ناشتہ کرکے جسم کو غذا دیتے ہیں اور فجر کی نماز پڑھ کر روح کو قوت بخشتے ہیں۔

دوپہر کا کھانا کھا کر جسم کو قوت ملتی ہے اور ظہر کی نماز پڑھ کر روح کی غذا

کا سامان بن جاتا ہے۔ عصر کی نماز ڈھلتے دن کے بعد مزید روح کے لئے تقویت کا باعث بنتی ہے۔ چونکہ شام کے وقت کئی لوگ کھانا زیادہ کھا لیتے ہیں اس لئے عشاء کی نماز کی رکعتیں زیادہ ہوتی ہیں۔

امراض قلب سے بچاؤ

دل کے ماہر ڈاکٹر صاحبان نے کئی سالوں کی محنت کے بعد ایک ورزش دریافت کی ہے جس سے دل کے امراض کم ہو جاتے ہیں اور یہ ورزش نماز سے ملتی جلتی ہے۔ جب ہم قیام کرتے ہیں تو جسم کے نچلے حصے کو خون زیادہ ملتا ہے اور جب ہم رکوع میں جاتے ہیں تو درمیانی حصے کوفائدہ ہوتا ہے اور جب ہم سجدے میں جاتے ہیں تو جسم کے اوپر والے حصے کو زیادہ خون ملتا ہے۔

لہٰذا نماز کے دوران جسم کے ہر حصے کو موزوں مقدار میں خون میسر ہوتا ہے۔ جسکی وجہ سے کئی بیماریاں مثلاً" دل کے امراض کم ہو جاتے ہیں۔ مشاہدے کی بات ہے کہ عابد لوگ اکثر نحیف ہوتے ہیں لیکن اس کے باوجود ان کے دل قوی ہوتے ہیں اور وہ دل کے امراض میں کم مبتلا ہوتے ہیں۔

افادات عظیمی

ذیل میں خواجہ شمس الدین عظیمی سے افادات درج ہیں

نماز ہائی بلڈ پریشر کا علاج۔

نماز قائم کرنے کے لئے ہم سب سے پہلے وضو کا اہتمام کرتے ہیں۔ وضو کے دوران جب ہم اپنا چہرہ اور کہنیوں تک ہاتھ دھوتے ہیں' پاؤں دھوتے ہیں اور سر کا مسح کرتے ہیں تو ہمارے اندر دوڑنے والے خون کو ایک نئی زندگی ملتی ہے جس سے ہمیں سکون ملتا ہے۔ اس تسکین سے ہمارا سارا اعصابی نظام متاثر ہوتا ہے۔ پرسکون اعصاب سے دماغ کو آرام ملتا ہے۔ اعضائے رئیسہ' سر' پھیپھڑے' دل اور جگر وغیرہ کی کارکردگی بحال ہوتی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کم ہو کر نارمل ہو جاتا ہے' چہرے پر رونق اور ہاتھوں میں رعنائی اور خوبصورتی آ جاتی ہے۔ وضو کرنے سے اعصاب کا ڈھیلا پن ختم ہو جاتا ہے' آنکھیں پرکشش ہو جاتی ہیں' سستی کاہلی دور ہو جاتی ہے۔ آپ کبھی بھی تجربہ کر سکتے ہیں کہ ہائی بلڈ پریشر کے مریض کو وضو کرائیں تو بلڈ پریشر کم ہو جائے گا۔

گنٹھیا کا علاج قیام کے ذریعے۔

گنٹھیا یا جوڑوں کے دردوں کا علاج نماز میں ممکن ہے۔ جب ہم وضو کرنے کے بعد نماز کے لئے کھڑے ہوتے ہیں تو پہلے ہمارا جسم ڈھیلا ہوتا ہے لیکن جب نماز کی نیت کے لئے ہاتھ اٹھاتے ہیں تو قدرتی طور پر جسم میں تناؤ پیدا ہو جاتا ہے اس حالت میں آدمی کے اوپر سے سفلی جذبات کا زور ٹوٹ جاتا ہے۔ سیدھے کھڑے ہونے میں ام الدماغ سے روشنیاں چل کر ریڑھ کی ہڈی سے ہوتی ہوئی پورے اعصاب میں پھیل جاتی ہیں۔ یہ بات سب جانتے ہیں کہ جسمانی صحت کے لئے ریڑھ کی ہڈی کو ایک ممتاز مقام حاصل ہے اور عمدہ صحت کا دارومدار

ریڑھ کی ہڈی کی لچک پر ہے۔
نماز میں قیام کرنا گھٹنوں، ٹخنوں اور پیروں سے اوپر پنڈلیوں، پنجوں اور ہاتھ کے جوڑوں کو قوی کرتا ہے، گھٹیا کے درد کو ختم کرتا ہے لیکن شرط یہ ہے کہ جسم سیدھا رہے اور ٹانگوں میں خم واقع نہ ہو۔

رکوع سے جگر کے امراض کا خاتمہ

جھک کر رکوع میں دونوں ہاتھ اس طرح گھٹنوں پر رکھے جائیں کہ کمر بالکل سیدھی رہے اور گھٹنے جھکے ہوئے نہ ہوں اس عمل سے معدے کو قوت پہنچتی ہے، نظام انہضام درست ہوتا ہے، قبض دور ہوتی ہے، معدے کی دوسری خرابیاں نیز آنتوں اور پیٹ کے عضلات کا ڈھیلا پن ختم ہو جاتا ہے۔ رکوع کا عمل جگر اور گردوں کے افعال کو درست کرتا ہے اس عمل سے کمر اور پیٹ کی چربی کم ہو جاتی ہے، خون کا دوران تیز ہو جاتا ہے۔ چونکہ دل اور سر ایک سیدھ میں ہو جاتے ہیں اس لئے دل کے لئے خون کو سر کی طرف پمپ (Pump) کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ اس طرح دل کا کام کم ہو جاتا ہے اور اسے آرام ملتا ہے جس سے دماغی صلاحیتیں اجاگر ہونے لگتی ہیں۔ دوران رکوع چونکہ ہاتھ نیچے کی طرف جاتے ہیں اس لئے کندھوں سے لے کر ہاتھ کی انگلیوں تک پورے حصے کی ورزش ہو جاتی ہے۔ اس سے بازو کے پٹھے (Muscles) طاقتور ہو جاتے ہیں اور جو فاسد مادے بڑھاپے کی وجہ سے جوڑوں میں جمع ہو جاتے ہیں وہ از خود خارج ہو جاتے ہیں۔

پیٹ کم کرنے کے لئے

رکوع کے بعد سیدھے کھڑے ہو کر ہم سجدے میں جاتے ہیں۔ سجدے میں جانے سے پہلے ہاتھ زمین پر رکھے جاتے ہیں (خاص طور پر خواتین کے لئے) یہ عمل ریڑھ کی ہڈی کو مضبوط اور لچکدار بناتا ہے اور خواتین کے اندرونی

اعصاب کو تقویت بخشتا ہے۔ اگر رکوع کے بعد سجدے میں جانے کی حالت میں جلدی نہ کی جائے تو یہ اندرونی جسمانی اعضاء کے لئے نعمت غیر مترقبہ ورزش ثابت ہوتی ہے۔ سجدہ کی حالت ایک ورزش ہے جو رانوں کے زائد گوشت کو گھٹاتی ہے اور جوڑوں کو کھولتی ہے۔ اگر کولہوں کے جوڑوں میں خشکی آ جائے یا چکنائی کم ہو جائے تو اس عمل سے یہ کمی پوری ہو جاتی ہے اور بڑھا ہوا پیٹ کم ہو جاتا ہے۔ متناسب پیٹ سے جسم سڈول اور خوبصورت لگتا ہے۔

میرا عجیب واقعہ

میرے ایک دوست امریکہ میں اپنے جسم کو پتلا کرنے کے علاج کے لئے گئے۔ امریکہ کے ایک ماہر ڈاکٹر نے کہا کہ تم مسلمان ہو تمہارا علاج نماز ہے۔ نماز پڑھو اس سے تمہارا جسم سمارٹ ہو جائے گا' اگر پھر بھی کوئی کمی رہ جائے تو نماز تہجد پڑھو۔

السر کا علاج سجدے کے ذریعے

جن لوگوں کے معدے میں جلن رہتی ہے اور زخم (Ulcer) ہوتا ہے۔ صحیح سجدے کے عمل سے یہ مرض ختم ہو جاتا ہے۔ سجدہ میں پیشانی زمین پر رکھی جاتی ہے اور اس عمل سے دماغی لہریں زمین کے اندر دوڑنے والی برقی رو سے براہ راست ہم رشتہ ہو کر دماغ کی طاقت میں کئی گنا اضافہ کر دیتی ہیں۔ اس حالت سے دماغ پرسکون اور مطمئن ہو جاتا ہے۔ پرسکون دماغ معدے کے تیزابی گلینڈز کو زیادہ تیزاب پیدا کرنے سے روکتا ہے اور یوں معدے کی تیزابیت ختم اور زخم مندمل ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

جملہ دماغی امراض (Brain Diseases)

خشوع و خضوع کے ساتھ دیر تک سجدہ کرنا دماغی امراض کا علاج ہے دماغ اپنی ضروریات کے مطابق خون سے ضروری اجزاء حاصل کر کے فاسد مادوں کو خون کے ذریعے گردوں کو واپس بھیج دیتا ہے تاکہ گردے انہیں پیشاب کی شکل میں باہر نکال دیں۔ سجدہ سے اٹھتے وقت اس بات کا خیال رکھا جائے کہ سر جھکا ہوا ہو اور بازو سیدھے اور ان میں قدرے تناؤ ہو۔ اٹھتے وقت ران پر ہتھیلیاں بھی رکھیں، کمر کو پوری کوشش سے اوپر اٹھائیں اور آہستہ سے کھڑے ہو جائیں یا بیٹھ جائیں۔

چہرے پر جھریاں (Wrinkles On Face)

ریڑھ کی ہڈی میں حرام مغز بجلی کی ایک ایسی تار ہے جسکے ذریعے پورے جسم کو حیات ملتی ہے۔ سجدہ کرنے سے خون کا بہاؤ جسم کے اوپری حصوں کی طرف ہو جاتا ہے جس سے آنکھیں، دانت اور پورا چہرہ سیراب ہوتا رہتا ہے اور رخساروں پر سے جھریاں دور ہوتی ہیں۔ یاداشت صحیح کام کرتی ہے فہم و فراست میں اضافہ ہو جاتا ہے آدمی کے اندر تدبر کی عادت پڑجاتی ہے۔ بڑھاپا دیر تک نہیں آتا سو سال کی عمر تک بھی آدمی چلتا پھرتا رہتاہے اور اس کے اندر ایک برقی رو دوڑتی رہتی ہے جو اعصاب کو تقویت پہنچانے کا سبب بنتی ہے۔ صحیح طریقہ پر سجدہ کرنے سے بند نزلہ، ثقل سماعت اور سر درد جیسی تکلیفوں سے نجات ملتی ہے۔

جنسی امراض (Sexual Diseases)

دونوں سجدوں کے درمیان بیٹھنا (جلسہ) گھٹنوں اور پنڈلیوں کو مضبوط بناتا ہے۔ اس کے علاوہ رانوں میں جو پٹھے (Muscles) اللہ تعالیٰ نے نسل کشی کے

لئے بنائے ہیں ان کو خاص قوت عطا کرتا ہے جس سے مردانہ اور زنانہ کمزوریاں دور ہو جاتی ہیں تاکہ انسان کی نسلیں دماغی اور جسمانی اعتبار سے صحت مند پیدا ہوں۔

سینہ کے امراض (Chest Diseases)

نماز کے اختتام پر ہم سلام پھیرتے ہیں گردن پھیرنے کے اس عمل سے گردن کے عضلات کو طاقت ملتی ہے اور وہ امراض جن کا تعلق عضلات سے ہے لاحق نہیں ہوتے اور انسان ہشاش بشاش اور توانا رہتا ہے نیز سینہ اور ہسلی کا ڈھیلا پن ختم ہو جاتا ہے۔ سینہ چوڑا اور بڑا ہو جاتا ہے۔ ان سب ورزشوں کا فائدہ اس وقت پہنچتا ہے جب ہم نماز پوری توجہ اور دلجمعی اور اس کے پورے آداب کے ساتھ ادا کریں اور جلد بازی سے کام نہ لیں۔

افادات

حضرت قبلہ حافظ انجینئر ذوالفقار احمد نقشبندی مدظلہ العالی

واشنگٹن کا ڈاکٹر نماز کا قائل

ایک دفعہ میری واشنگٹن میں ایک ڈاکٹر سے ملاقات ہوئی وہ کہتا تھا میرا دل کرتا ہے کہ سارے ملک میں نماز لاگو کر دوں۔ میں نے پوچھا وہ کیوں بھئی ؟ کہنے لگا اس کے اندر اتنی حکمت ہے کہ کوئی حد نہیں۔ وہ جلد سپیشلسٹ (Skin Specialist) تھا' کہنے لگا اس کی حکمت یہ ہے کہ آپ تو انجینئر ہیں آپ تو سمجھ لیں گے' میں نے کہا فرمائیں۔ کہنے لگا اگر انسان کے جسم کی فزیالوجی (Physiology) کو دیکھا جائے تو انسان کا دل وہ پمپ ہے جو خون کو لے بھی رہا ہے' وہ Input بھی ہے اور Output بھی ہے۔ سارے جسم میں تازہ Fresh خون جا رہا ہوتا ہے اور دوسرا واپس آ رہا ہوتا ہے۔ اس نے کہا کہ جب انسان بیٹھا ہوتا ہے یا کھڑا ہوتا ہے تو جو جسم کے حصے نیچے ہیں ان میں پریشر نسبتاً" زیادہ ہوتا ہے۔

کہنے لگا سمجھنے کے لئے مثلاً" تین منزلہ عمارت ہو اور نیچے پمپ لگا ہو تو نیچے تو پانی ہوگا اور دوسری منزل پر بھی کچھ پانی پہنچ جائے گا اور تیسری منزل پر پانی بالکل نہیں پہنچے گا حالانکہ وہی پمپ ہے جو نیچے مکمل پانی دے رہا ہے لیکن تیسری منزل کو بالکل پانی نہیں دے رہا' کہنے لگا کیونکہ پمپ پانی تو دے رہا ہے لیکن اس کا ہیڈ (Head) اتنا نہیں ہے کہ وہ پانی کو مطلوبہ جگہ پہنچا سکے۔

اگر اسی مثال کو سامنے رکھتے ہوئے یہ سوچیں تو انسان کا دل خون پمپ کر رہا ہے اور یہ خون نیچے کے اعضاء میں بالکل پہنچ رہا ہے' ہر جگہ پر' لیکن جو اوپر کے اعضاء ہیں ان میں اتنا نہیں پہنچ رہا ہوتا' جب کوئی ایسی صورت آتی ہے کہ انسان کا سر نیچے ہوتا ہے اور دل اوپر ہوتا ہے تو خون سر کے اندر بھی Flooded ہو کر پہنچتا ہے

مثلاً" جب انسان نماز کے سجدے میں جاتا ہے تو محسوس کرتا ہے کہ جیسے پورے چہرے میں گویا خون بھر گیا ہے۔ آدمی سجدہ تھوڑا سا لمبا کرے تو محسوس کرتا ہے کہ چہرے کی باریک رگوں تک مکمل خون پہنچ گیا ہے۔

تو ڈاکٹر کہنے لگا عام طور پر انسان یا بیٹھا ہوتا ہے' یا کھڑا ہوتا ہے' یا لیٹا ہوتا ہے۔ بیٹھے' کھڑے اور لیٹے انسان کا دل نیچے ہی ہوتا ہے اور سر اوپر ہوتا ہے۔ کہنے لگا ایک ہی ایسی صورت ہے کہ نماز میں جب انسان سجدے میں جاتا ہے تو اس کا دل اوپر ہوتا ہے اور سر نیچے ہوتا ہے خون Flooded ہو کر جاتا ہے یا پھر دوسری صورت یہ ہے کہ انسان الٹا سر کے بل کھڑا ہو اور یہ مشکل ہے۔

نمازی آدمی کے چہرے پر تازگی رہتی ہے کیونکہ نماز اور سجدے کی وجہ سے اسکی تمام شریانوں میں خون پہنچتا رہتا ہے اور جو نماز نہیں پڑھتے ان کے چہرے پر ایک افسردگی سی پھیلی رہتی ہے۔

نماز' مراقبہ اور جدید سائنس

نماز ایک مکمل اور جامع مراقبہ ہے

آج مغرب کی دنیا اس کو (Meditation) کے نام دے رہی ہے۔ (Meditation) کے کلب بنے ہوئے ہیں۔ مرد' عورتیں جاتی ہیں۔ میں نے فلاڈلفیا کی یونیورسٹی آف پیسلونیا میں لیکچر دیا۔ مجھ سے لوگوں نے سوال کیا کہ یہ (Meditation) کیا ہے؟ میں نے ایک Counter Question کیا کہ آپ کیا جانتے ہیں؟ وہ کہنے لگے کہ ہر جگہ محلّہ محلّہ Meditation Centre کھلے ہوئے ہیں۔ مرد' عورتیں جاتی ہیں وہ ان کو بٹھا دیتے ہیں کبھی کہتے ہیں کہ اپنی ناک کے سرے پر توجہ مرکوز کرو' کبھی کہتے ہیں اپنی ناف پر توجہ کو مرکوز کرو' ہر چیز بھول جاؤ Feel Relax وغیرہ وغیرہ۔

وہ لوگ گھنٹہ آدھ گھنٹہ بیٹھے رہتے ہیں' پیسے بھی دیتے ہیں' ٹائم بھی دیتے ہیں اور ان کے احسان مند بھی ہوتے ہیں کہ ہم نے Relax Feel کیا۔

اب سوچیے کہ وہ تھک تھکا کر ہماری راہ پر آ رہے ہیں' اس میں شک نہیں کہ اللہ نے جو سکون اپنی یاد کے اندر رکھا ہے وہ کسی چیز میں نہیں ہے۔
(بحوالہ مواعظ انجینئر صاحب مدظلہ العالی)

نماز مجموعہ عجائب

یورپ میں ایسے کلب موجود ہیں جہاں لوگ رقم دے کر ایسی محفل میں بیٹھتے ہیں جس میں انہیں ہنسایا جاتا ہے اور وہ ہنستے ہوئے غم زندگی وقتی طور پر بھول جاتے ہیں اور پھر وہی زندگی اور پھر وہی نیا عذاب۔ یورپ میں ایسے سنٹر بھی ہیں جہاں لوگوں کو رولایا جاتا ہے اور لوگ رو رو کر اپنا غم زندگی دور کرتے ہیں۔ لیکن غم زندگی کہاں جائے۔

عقل کی عینک سے بنظر عمیق دیکھیں کیا یہ خوشی یعنی اللہ تعالیٰ سے نماز میں ملاقات اور نماز کا سکون اور غم یعنی گناہوں کے آنسو' اللہ تعالیٰ کی محبت اور ملاقات کے آنسو نماز میں ممکن ہیں۔ واقعی نماز خوشی اور غم کی ملی جلی کیفیت ہے۔ ایسا غم جس کے بعد سکون اور خوشی ہی خوشی محسوس ہوتی ہے۔ اور اس کے بعد غم کی کوئی چیز قریب نہیں آتی۔
(بحوالہ ویکلی "سن" Weekly Sun)

نماز کے دوران سجدے میں ہاتھوں کو سیدھا رکھنا

حکم یہی ہے کہ سجدے میں ہاتھوں کو بالکل سیدھا رکھا جائے دراصل ہم تمام دن رات اپنے ہاتھوں کو بالکل اکڑا کر نہیں رکھتے بلکہ ہمارے ہاتھ ڈھیلے ڈھالے رہتے ہیں۔ اگر مستقل ایسی حالت میں ہاتھ رہیں تو ایک بیماری ہاتھوں میں ہو جاتی ہے جسکی علامات میں گرفت کا ڈھیلا پن ہے' اس میں ہاتھوں کی گرفت (Grip) ڈھیلی اور سست پڑ جاتی ہے۔ ہاتھوں کی فطری حرکات اور طاقت میں کمی آ جاتی ہے۔

اور جب ہم سجدے میں ہاتھ سیدھے رکھتے ہیں تو یہ ہاتھوں' انگلیوں اور جوڑوں کی خاص قسم کی ورزش ہے جس سے ہاتھ مذکورہ مرض سے محفوظ رہتے ہیں اور ہاتھوں کی فطری طاقت اور قوت باقی رہتی ہے۔

خشوع و خضوع سے نفسیاتی امراض کا خاتمہ

انسان دنیا میں پھنستا چلا جا رہا ہے اور جتنا دنیا میں پھنستا ہے اتنا ہی بے سکون اور بے چین ہوتا ہے۔ اب پھر سکون کی تلاش میں مزید کوشش کرتا ہے' مزید دنیا حاصل کرتا ہے لیکن پھر مزید پھنستا ہے۔

مکھی شہد کے میٹھے پر آئی' بیٹھی' کچھ کھایا لیکن پھر پھنس گئی اب نکلنے کے لئے کوشش کی تو پھنستی چلی گئی۔ آخر کار ریشم کے کیڑے کی طرح مرگئی۔ بالکل اسی طرح انسان کی کیفیت ہے لیکن نماز واحد علاج ہے سکون کا۔ لیکن کونسی نماز ؟ میری اور آپ کی' نہیں ہرگز نہیں بلکہ وہ نماز جس کے اندر خشوع و خضوع ہو۔

خشوع اندر کے سکون' دھیان اور توجہ کا نام ہے۔

خضوع باہر کی ترتیب اور توجہ کا نام ہے۔

اور یہی دونوں چیزیں مطلوب ہیں ٹیلی پیتھی میں۔

یہی دو چیزیں مطلوب ہیں ہپناٹزم میں۔

یہی دو چیزیں مطلوب ہیں یوگا میں۔

یہ سب مل کر علاج انسانی بن جاتا ہے۔

ماہر نفسیات اس بات پر متفق ہیں کہ نماز مکمل سکون ہے۔ اور اس وقت نفسیاتی مریضوں کو نماز دھیان سے پڑھنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔

ایک ماہر نفسیات (Pcshycologist) کہنے لگے کہ اگر لوگوں کو خشوع و خضوع کے فوائد اور محاسن کا علم ہو جائے تو وہ کاروبار چھوڑ کر ایسی نماز پڑھیں کہ انہیں پھر دنیا بھول جائے۔

کہنے لگے میرے پاس ایک مریض آیا تمام دوائی علاج کر چکا تھا۔ میں نے

کہا میرا صرف اور صرف یہی مشورہ ہے کہ نماز تہجد سے لے کر نماز اوابین تک تمام نفل اور فرض نماز پڑھیں اور پڑھیں اس دھیان اور توجہ سے جس طرح دین کہتا ہے۔ کچھ عرصہ کے بعد مریض نے بتایا کہ واقعی میرے امراض سے (۱/۳) ایک تہائی حصہ ختم ہو گیا ہے۔

خودکشی کے رجحانات میں کمی

کمفرٹ سنٹر آف فرانس (Comfort Centre Of France) کی تحقیق کے مطابق جب خودکشی کی طرف مائل مریضوں کو ایسا مراقبہ کرایا گیا جو نہ صرف نماز سے ملتا جلتا ہے بلکہ اس میں معمول کو ادھر ادھر نہ دیکھنا' دھیان اور توجہ صرف عامل کی طرف رکھنا وغیرہ میں مشغول کر کے مکمل خشوع و خضوع کی کیفیت پیدا کی جاتی ہے۔ تو مریض خود بخود خودکشی کی طرف سے متنفر ہو جاتے ہیں۔

وہاں ڈاکٹر الیگزنڈر (Dr. Alexander) کا کہنا ہے ہم نے اسلام میں خودکشی کم دیکھی ہے تحقیق پر پتہ چلا کہ وضو اور نماز اور خاص طور پر دھیان والی نماز سے یہ رجحان کم اور آخر کار بالکل ختم ہو جاتے ہیں۔

سرولیم کرکس کی تحقیق

مشہور یورپی ماہر روحانیات نے ایک کتاب

Research In The Phenomenon Of Spiritualism میں لکھتا ہے

حرص - طمع - لالچ - دروغ گوئی - بخل - کینہ - حسد - انتقام وہ ذلیل امراض ہیں جن سے انسان ایسے نفسیاتی امراض میں مبتلا ہوتا ہے جہاں سے نکلنا اس کے بس کا روگ نہیں صرف موت نکالتی ہے لیکن اگر یہی آدمی مسلمانوں کی نماز انتہائی خشوع و خضوع اور دھیان سے پڑھنا شروع کر دے تو بہت جلد ان امراض سے

نجات حاصل کر سکتا ہے۔

مشہور مغربی مستشرق وائس ایڈمرل نے اپنی کتاب Usborne Moor The Voice میں دھیان اور توجہ کو نماز کا حصہ نہیں بلکہ سکون کا حصہ قرار دیا ہے بلکہ اس نے کہا ہے کہ اگر روحانی مقام تک پہنچنا چاہتے ہو تو نماز پڑھو' نماز پڑھو' نماز پڑھو !!!

امام کی تلاوت اور جدید سائنس

امام جب تلاوت کرتا ہے اور مقتدی دھیان کے ساتھ اور توجہ کے ساتھ سنتے ہیں اور اس پڑھنے اور سننے کے عمل کے درمیان ایک خاص قسم کی لہریں (Rays) پیدا ہوتی ہیں اور یہ لہریں دونوں کے درمیان انوارات منتقل کرتی ہیں۔ اگر ان میں امام کی برقی قوت (Potential Power) تیز اور زیادہ ہوتی ہے تو وہ مقتدیوں میں منتقل ہوتی ہے اور اگر برقی قوت مقتدیوں کی زیادہ قوی ہوتی ہے تو امام میں منتقل ہوتی ہے۔

ماہر روحانیات لیڈ بیٹر لکھتا ہے کہ "ہر لفظ ایک یونٹ ہے اس سے ایک تیز روشنی نکلتی ہے جو مثبت (Positive) اور منفی (Negative) ہوتی ہے۔ قرآن سے نکلا ہوا لفظ مثبت ہوتا ہے اور مقتدیوں پر جب یہ مثبت اثرات (لہریں) پڑیں گی تو ان کے اندر بے شمار امراض ختم ہونگے۔

(بحوالہ "من کی دنیا" ڈاکٹر غلام جیلانی برق)

○ خون کے سرخ ذرات تحقیق کے مطابق غیر مرئی (Invisible) اثرات سے ٹوٹتے رہتے ہیں اور اس کے ٹوٹنے کے عوامل بڑھتے جائیں تو پھر بلڈ کینسر (Blood Cancer) کے اثرات بڑھ جاتے ہیں اور نماز میں تلاوت کی لہریں اس مرض سے بہت محفوظ رکھتی ہیں الا ماشا اللہ۔

○ نفسیاتی امراض (Pcshylogical Diseases) فی زمانہ انسان کے لئے وبال جان ہیں اور ان سے بچاؤ صرف اور صرف یہی ہے کہ ایسی لہروں کو اپنے اندر منتقل کیا جائے۔

○ حتیٰ کہ ڈیپریشن (Depression)' بے چینی (Anxiety) جیسے امراض اس محفل نماز سے ختم ہو جاتے ہیں اور اگر دھیان خشوع و خضوع زیادہ ہو تو ان امراض کا بالکل خاتمہ ہو جاتا ہے ورنہ عام نمازی کے لئے یہ مرض کم ہو جاتا ہے۔ حتیٰ کہ خود کشی کے رجحان ذہنی سطح سے کم ہو کر ڈھل جاتے ہیں۔

نماز میں مناسب پاؤں کھولنا

اگر نمازی نماز میں جسطرح شرعی حکم ہے کہ مناسب پاؤں کھولیں' زیادہ نہ کھولیں' اگر یہ پاؤں بہت کم کھولیں گے تو جسمانی طور پر نقصان ہو گا۔

تنگ پاؤں رکھنے سے اس کے نقصان اعصاب پر زیادہ پڑتے ہیں اور بدن کے زیریں حصے کمزور ہوتے ہیں۔

تنگ پاؤں سے زیادہ نقصان خصیتین (Testes) پر پڑتا ہے ان کی بیرونی جلد جکڑن کا شکار ہوتی ہے اور اندرونی طور پر گھٹن ہوتی ہے جس سے ان کے اندر تولیدی مواد کے بنانے کا نظام متاثر ہوتا ہے اور ان کا فعل تولید درہم برہم ہو جاتا ہے۔

اس طرح اگر پاؤں زیادہ کھولے جائیں اور ٹانگوں کو چوڑا کیا جائے تو اس کا نقصان بھی خصیتین (Testes) پر پڑتا ہے۔

اور جسم کے توازن میں خرابی ہوتی ہے اور ایسے آدمی کو موخر دماغ کے ضعف کی وجہ سے لڑکھڑاہٹ' چال ڈھال کی لچک اور غیر متوازن چال کی شکایت ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔

پاؤں کے جوڑوں پر بھی زیادہ پاؤں کھولنے کے نقصان کا اثر ظاہر ہوتا ہے جس سے قدموں کی ایڑھی اور بیرونی سطح پر دباؤ زیادہ پڑتا ہے اس لئے جہاں پاؤں کے جوڑ متاثر ہوتے ہیں وہاں جوڑوں کی ہیئت بدلنے کی مرض کا خطرہ ہوتا ہے جس میں ایڑھی کے جوڑ پھر جاتے ہیں۔

خواتین کی نماز اور سائنسی حقائق

عورتوں کو شرعی حکم ہے کہ وہ سجدے میں کہنیوں کو نہ پھیلائیں بلکہ کہنیاں بدن کے ساتھ لگی رہیں۔ ایسا کرنے سے عورتوں کے اعصاب' دودھ پیدا کرنے والے غدود' سینے کے اعصاب اور حسن نسواں پر بہت گہرے اثرات پڑتے ہیں۔

یہی کیفیت سجدے میں رانوں کو جدا نہ کرنے کی ہے کیونکہ اگر عورت شرعی حکم کے مطابق سجدہ کرے گی تو وہ بے شمار نسوانی امراض سے محفوظ رہے گی۔ ورنہ ایسی پوشیدہ نسوانی امراض پیدا ہوتی ہیں جو زندگی کے لئے وبال جان بن جاتی ہیں۔

نماز تراویح اور سائنسی انکشافات

رمضان المبارک کے ایام اور معمولات کو اگر غور سے دیکھا جائے تو یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ اس میں نماز تراویح کو بہت اہمیت حاصل ہے۔

افطار کے وقت مختلف نوع کے کھانے سامنے ہوتے ہیں اور یہ فطری حریص انسان کھانا کھاتے ہوئے اس بات کا خیال نہیں رکھتا کہ سارا دن معدہ خالی ہوتا ہے اور اگر اس کے اندر زیادہ کھانا ایک ہی وقت میں سمو لیا جائے تو اس کا معاملہ کیا ہوگا لیکن یہ بے خبر اور غافل انسان اپنے ساتھ ظلم پر ظلم کرتا رہتا ہے۔

اللہ تعالیٰ حبیب بھی ہے اور طبیب بھی۔ اس کی طبابت کے انداز مختلف اور ہر کسی کے ساتھ نرالے ہوتے ہیں۔ اس پُرمعدہ انسان کا علاج یہی کیا ہے کہ اس کو نماز عشاء کے بعد ایسی ورزش پر لگا دیا جاتا ہے کہ مسلسل اس میں مصروف رہے اور اٹھتا بیٹھتا رہے۔ حتیٰ کہ وہ مضر اثرات جو کہ اس کے جسم پر مرتب ہونے تھے وہ اس ورزش تراویح سے کافور ہو جاتے ہیں اور یہ از سر نو ہشاش بشاش گھر لوٹتا ہے۔

اگر تراویح کی نماز نہ ہو تو سحری بالکل نہ کھائی جائے اور اگر پھر بھی کھا لی جائے تو بے شمار امراض کو دامن میں سمیٹ لے گا۔

اگر تراویح نہ ہوتی تو یہ آدمی کھانے کے بعد سو جاتا جس سے مندرجہ ذیل امراض پیدا ہونے کے قوی خطرات ہوتے۔

- دل کی گھٹن اور تنگی
- دل کی دھڑکن کی زیادتی اور ہائی بلڈ پریشر
- دل کی دھڑکن کی کمی اور لو بلڈ پریشر
- معدے کی تیزابیت
- دماغی چکر اور الٹی کی کیفیت
- مسوڑوں کے امراض اور خاص طور پر پائیوریا
- بلغمی رطوبات اور دائمی نزلہ

○ بدن کی سستی اور خشکی

○ دست اور پیچش یا ہیضہ

آپ مذکورہ خطرناک اور فوری اثر امراض کی طرف بنظر غور دیکھیں تو احساس ہوگا کہ صرف ایک سنت عمل تراویح کی وجہ سے ہم مہلک امراض سے بچ جاتے ہیں۔

تراویح ایک ہلکی پھلکی ورزش ہے جس کے بعد سکون اور آرام کی نیند آتی ہے۔

بے خوابی کے مریضوں کے لئے تراویح اکسیر لاجواب ہے۔

بدخوابی کے مریضوں کے لئے تراویح علاج بھی ہے اور ورزش بھی۔

ایک فارماسسٹ کہنے لگے:

"تراویح سے جنسی امراض ختم ہوتے ہیں اور اعصابی کھچاؤ اور دباؤ کم ہوتا ہے رانوں اور پنڈلیوں کے پٹھے (Muscles) مضبوط ہوتے ہیں' معدے کے امراض اور دل کے امراض کم ہوتے ہیں چونکہ رمضان المبارک میں شام کے بعد بدن میں سستی آجاتی ہے اس کا علاج صرف تراویح ہی ہے"۔

کھانا (Meal)

کھانا جسم کی ضرورت ہے سبھی کھاتے ہیں لیکن اگر یہی کھانا حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق کھایا جائے تو صحت اور تندرستی ہوگی۔

لیکن اس سے بھی ایک اور بہتر بات یہ ہے کہ اگر یہی کھانا اللہ تعالیٰ کا حکم اور رسول کریم صلی اللہ علیہ و سلم کا طریقہ سمجھ کر کھایا جائے تو سنت اور سائنس کے مطابق ہو جائے گا۔

ماہرین اغذیہ اس بات پر متفق ہیں کہ اسی فیصد امراض صرف اور صرف کھانے کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

اس وقت تمام یورپین ماہرین اس بات کی تشریح اور ریسرچ (Research) میں مصروف ہیں کہ انسانی جسم کو کن کن کھانوں کی ضرورت ہے' انسان کیا کھائے اور کیا نہ کھائے۔

بلکہ صرف ایک کھانے کی تحقیق پر ماہرین ڈاکٹریٹ (پی۔ ایچ۔ ڈی) کر رہے ہیں۔

ایک ماہر نے "جو" پر پی۔ ایچ۔ ڈی کی۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم جو کی روٹی تناول فرماتے تھے یہ کس حد تک مفید ہے وغیرہ

نوٹ: ذیل کی ریسرچ کھانے کے ضمن میں ہے اس سلسلے میں احادیث اور سائنسی تحقیق کے لئے بندہ نے مندرجہ ذیل کتب سے استفادہ کیا ہے۔

1۔ اسوہ رسول اکرمؐ — ڈاکٹر عبدالحی صاحب
2۔ زادالمعاد — مشہور کتاب حدیث
3۔ مذاق العارفین — امام غزالیؒ
4۔ رہبر زندگی — سید محمد سعید الحسن شاہ صاحب
5۔ معمولات نبویؐ — اسلامی کتب خانہ
6۔ مواعظ قبلہ انجینئر حافظ ذوالفقار احمد نقشبندی صاحب مدظلہ العالی
7۔ استفادہ ڈاکٹر نور احمد صاحب نشتر میڈیکل کالج
8۔ فضائل صدقات — کتب خانہ فیضی لاہور

9۔ صحت و زندگی خوشتر گرامی دہلی، رابعہ بک ڈپو لاہور
10۔ میڈیکل اینڈ ھائیجین ڈاکٹر جارج ایل ڈبلیو
11۔ مدارج النبوۃ شیخ عبدالحق محدث دہلوی رحمۃ اللہ علیہ
12۔ استفادہ ڈاکٹر قاضی عبدالواحد صاحب، نشتر میڈیکل کالج ملتان

واشنگٹن کے ڈائریکٹرز اور میرا ذاتی تجربہ

انجینئر صاحب فرماتے ہیں:

"ایک دفعہ واشنگٹن میں میٹنگ تھی اور اس میں امریکہ کے تین بڑے کوالیفائڈ کمپنی کے ڈائریکٹرز اور جنرل منیجر موجود تھے۔ ہم نے ایک ہی میز پر کھانا کھایا۔ میں نے دیکھا ہم مہمان تو ہاتھوں سے شروع ہو ہی گئے تھے لیکن انہوں نے بھی ہاتھوں سے کھانا شروع کر دیا۔ چھری کانٹے (Cutlery) ایک طرف دھری رہی، مجھے بڑی حیرت ہوئی۔

مطلب یہ کہ بڑے اہم لوگوں (VIP s) کی میٹنگ ہے وہ بھی کرسی پر بیٹھ کر ہاتھوں سے کھانا کھا رہے ہیں، بوٹی توڑ رہے ہیں اور بوٹی نوچ رہے ہیں۔ میں بہت حیران ہوا اور پوچھا کہ آپ نے یہ چھری کانٹے استعمال نہیں کیے تو انہوں نے کہا:

ہمیں ہاتھوں سے کھانا کھانا پسند ہے دوسرے کو دیکھا وہ بھی ایسے کھا رہا ہے، تیسرے کو دیکھا وہ بھی اسی طرح کھا رہا ہے میں حیران ہوا۔ میرا تو اپنا کھانا بڑا مشکل ہو گیا۔ یہ آج پہلی دفعہ گوروں کو دیکھا کہ یہ چھری کانٹے چھوڑ کر اس طرح انگلیوں سے کھا رہے ہیں۔ جب ہم کھانا کھا چکے تو ہمارے پاس پیپر پڑا ہوا تھا۔ میں نے انہیں ہاتھ صاف کرنے کے لئے پیپر دیا لیکن انہوں نے اس سے ہاتھ صاف نہیں کیے بلکہ باقاعدہ انگلیوں کو چاٹا۔

میں نے سوال کیا Where you learnt it

تو کہنے لگے کہ یہ امریکن ریسرچ ہے میں کہ جب کھانا انگلیوں سے کھایا جاتا ہے تو انگلیوں میں جو مسام ہیں ان میں پلازمہ خاص طور پر خارج ہوتا ہے جس کو اگر

مائکرو سکوپ (Microscope) کے ذریعے دیکھا جائے تو واضح نظر آتا ہے۔ کہنے لگے اب ہم چھری کانٹوں کی بجائے انگلیوں سے کھانا پسند کرتے ہیں۔ یہ میرا ذاتی واقعہ اور تجربہ ہے"۔

کھانے سے پہلے ہاتھ دھونا

انسانی زندگی کے معمولات میں ہے۔ یہ کبھی کہاں اور کبھی کہاں ہاتھ لگاتا ہے تو چونکہ ہاتھوں پر جراثیم چپکے ہوئے ہوتے ہیں اس لئے حکم شرعی ہے کہ ہاتھوں کو پانی سے دھولو۔

پھر دوسرا حکم یہ ہے کہ اس کو کپڑے وغیرہ سے صاف نہ کرو اس لئے کہ اس کپڑے پر لگے ہوئے جراثیم پھر کہیں ہاتھوں کو نہ لگ جائیں۔

ایک ٹرک ڈرائیور نے کھانے کے لئے ایک ہوٹل کے قریب اپنا ٹرک کھڑا کیا نیچے اتر کر اس نے ٹرک کے ٹائر چیک کیے اور پھر کھانا کھایا۔ واقعہ یہ ہوا کہ ڈرائیور کھانا کھاتے ہی مر گیا۔ حالانکہ اسی ہوٹل سے اور لوگوں نے بھی کھانا کھایا لیکن انہیں کچھ نہ ہوا۔ بہت سوچ و بچار اور کھوج کے بعد معلوم ہوا کہ مرحوم نے ٹائروں کو چیک کرنے کے لئے ان پر ہاتھ لگایا تھا۔ وہاں ایک زہریلا سانپ کچلا ہوا تھا اور اسکی تازہ زہر ٹائر پر لگی ہوئی تھی اور وہی زہر ہاتھوں پہ لگ گئی اور ہاتھ نہ دھونے کی وجہ سے زہر کھانے میں شامل ہو کر اس کی موت کا سبب بن گئی۔

کھانے سے قبل اور بعد میں نمک چکھنا

کھانے سے قبل نمک اس لئے چکھا جاتا ہے کیونکہ نمک (Salt) کے اندر کھانے کی خواہش کو بڑھانے والے اجزاء ہیں اور پھر جب ہم نمک چکھتے ہیں تو فوراً لعاب پیدا کرنے والے غدود ہاضم طعام رطوبت کو مترشح کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ جس کی وجہ سے کھانے میں دل لگتا ہے۔ کھانا لذیذ لگتا ہے اور بھوک

چمک اٹھتی ہے اور اللہ کی نعمت کی قدردانی ہوتی ہے۔

کھانے کے بعد چونکہ زبان' گلے اور خوراک کی نالی میں کھانے' گھی اور دیگر روغنیات کی تہہ چمٹ جاتی ہے جو صحت کے لئے نقصان دہ ہوتی ہے اس لئے نمک جاکر اس تہہ کو ختم کر دیتا ہے۔

کھانے سے قبل کلی کرنا

حکم ہے کہ کھانے سے قبل کلی بھی کی جائے۔ سارا دن ہوا اور سانس کے ذریعے گرد و غبار اور جراثیم (Germs) اندر جاتے رہتے ہیں اب اگر نوالہ نگلیں گے تو ان جراثیموں کو بھی نگل جائیں گے۔ اس لئے کلی کرنا ضروری قرار دیا گیا ہے تاکہ منہ صاف ہو جائے۔

(حکم سے مراد شرعی مسائل کی تشریح ہے۔ مصنف نے حکم سے مراد قرآن' حدیث اور فقہ تینوں مطالب لئے ہیں۔ کہیں حکم قرآن کا' کہیں حکم حدیث کا اور کہیں حکم فقہ کا)۔

دایاں ہاتھ استعمال کرنا

پہلے نماز کے باب میں یہ بات گزر چکی ہے کہ دائیں ہاتھ سے غیر مرئی شعائیں (Invisible Rays) نکلتی ہیں اور بائیں ہاتھ سے بھی لیکن دائیں ہاتھ کی شعائیں مثبت (Positive) اور بائیں ہاتھ کی شعائیں منفی (Negative) ہوتی ہیں۔ مثبت میں شفاء اور منفی میں مرض ہے۔

دائیں ہاتھ سے کھانا شفاء کو اپنے اندر ڈالنا ہے۔

چونکہ بایاں ہاتھ استنجا کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ اس میں کسی بھی وقت کوئی جراثیم رہ سکتا ہے۔

کھانے میں پھونک نہ مارنا

انسان آکسیجن (Oxygen) لیتا ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ (Dioxide Corbon) خارج کرتا ہے اب اس کاربن ڈائی آکسائیڈ کے اندر بے شمار جراثیم ہوتے ہیں جب یہ پھونک مارے گا تو اس پھونک کے ذریعے جراثیم کھانے میں شامل ہو جائیں گے۔

مزید یہ کہ بعض اوقات اجتماعی کھانے میں اگر کسی نے پھونک ماری اور اس کی پھونک میں مرض کے جراثیم ہوئے تو اس کھانے میں شامل ہو جائیں گے تو تمام کھانے والوں کا نقصان ہوگا اس لئے کھانے میں پھونک مارنا منع ہے۔

مل کر کھانا۔ جھوٹا کھانا

پتھالوجی (Pathology) کے ایک پروفیسر نے انکشاف کیا ہے کہ جب مل کر کھانا کھایا جاتا ہے تو تمام کھانے والوں کے جراثیم کھانے میں مل جاتے ہیں جو دوسرے تمام امراض کے جراثیموں کو ختم کر دیتے ہیں اور اس طرح وہ کھانا بے ضرر بن جاتا ہے اور کھانے میں بعض اوقات شفاء کے جراثیم مل کر تمام کھانے کو شفاء بنا دیتے ہیں جو کہ معدہ کے امراض کے لئے مفید ہیں۔

بندہ کو ایک صاحب ملے بہت اچھی گفتگو اور اعلیٰ شخصیت کے مالک تھے۔ فرمانے لگے کہ میں پہلے پاگل تھا اور اتنا عرصہ پاگل خانے میں داخل رہا اور پاگل خانے کا داخلہ فارم دکھایا میں بہت حیران ہوا اور پوچھا کہ آپ پھر تندرست کیسے ہوئے؟ کہنے لگے کہ جب میرا علاج کرا کرا کر گھر والے تھک گئے تو مجھے پاگل خانے میں داخل کرا دیا وہاں ایک دفعہ بالکل ہوش میں بیٹھا تھا تو ایک صاحب نے کہا کہ مسلمان کے جھوٹے میں شفاء ہے تو اس دن سے میں نے لوگوں کا جھوٹا سنت سمجھ کر کھانا شروع کر دیا اور صرف سات (۷) ماہ میں تندرست ہو گیا۔

ایک اور صاحب گوجرانوالہ کے ملے۔ دل کے پرانے مریض تھے کہنے

لگے جب سے میں نے جھوٹا کھانا سنت سمجھ کر کھانا شروع کیا ہے اس وقت سے اب تک مجھے دل کی تکلیف پھر نہیں ہوئی۔

ایک صاحب فرمانے لگے میرا ایک دوست تھا اسے 1970ء میں آخری سٹیج کی ٹی بی ہو گئی وہ دوائیاں استعمال کر کر کے تنگ آگیا لیکن افاقہ نہ ہوا۔ آخر کسی سے سنا تو دوائیاں چھوڑ کر مسلمانوں کا جھوٹا کھانا شروع کر دیا اور صرف چار (۴) ماہ کے علاج میں بہترین افاقہ ہو گیا مجھے 1996ء میں شداد پور ملا بالکل تندرست تھا۔

کھانا کھانے کے انداز

(Ways Of Having Meal)

احادیث نے کھانا کھانے کے تین انداز بتائے گئے ہیں

اکڑوں بیٹھنا

اس طریقے سے بیٹھ کر کھانے سے بقدر ضرورت ہی کھانا معدے میں جاتا ہے اور بلا ضرورت کھانا معدے میں نہیں جاتا اور جتنا کم کھانا معدے میں جائے اتنا ہی امراض کم پیدا ہوں گے۔

ایک زانو بیٹھنا

اس طریقہ سے کھانا معمول سے کچھ زیادہ معدے میں جائے گا اور اس انداز سے بیٹھ کر کھانا کھانے والا تلی (Spleen) کے امراض سے محفوظ رہے گا اور اس کی رانوں کے اعصاب مضبوط رہیں گے۔

دو زانو بیٹھنا

اس طریقے سے کھانا کچھ زیادہ کھایا جائے گا یہ طریقہ صرف ان لوگوں کے لئے ہے جو سخت محنت کرتے ہیں۔ زیادہ پیدل چلتے ہیں اور ورزشی مزاج ہیں۔ کرسیوں اور گاڑیوں پر بیٹھنے والے لوگ اگر اس طریقہ سے کھانا کھائیں گے تو جلد ہی امراض کا سامنا کریں گے۔

اور پہلے طریقے سے کھائیں گے تو کبھی بھی انشاء اللہ مرض کا منہ نہیں دیکھیں گے۔

کوریا۔ کھانا اور سیاح

میں نے کوریا کے سفر میں وہاں کے بعض لوگوں کو اکڑوں' یک زانو اور دو زانو بیٹھ کر کھانا کھاتے دیکھا اور یہاں تک کہ اگر کرسی پر بیٹھ کر کھانا کھا رہے ہیں تو بھی اسی انداز سے کرسی پر بیٹھے ہوئے ہیں۔

حیرت ہوئی میں نے پوچھا کہ آپ نے یہ طریقہ کیسے اپنایا ہے کہنے لگے ریسرچ ہوئی ہے کہ اس وقت موٹاپا جان لیوا مرض ہے اس کی تباہ کاریوں سے بچنے کے لئے صرف یہی طریقے ہیں کیونکہ اب تمام ادویات ناکام ہو گئی ہیں بلکہ ادویات سے مزید امراض پھیلتے ہیں۔

جدید ریسرچ نے ہمیں یہ انداز سکھائے ہیں۔ اب اس طریقے پر کتابیں لکھ کر ہم پوری دنیا میں تقسیم کریں گے۔

جب میں نے انہیں یہ بتایا کہ یہ انداز اور طریقہ تو اسلام نے صدیوں پہلے اپنے پیروکاروں یعنی مسلمانوں کو بتایا تو وہ حیران ہوئے اور کہا تو پھر آپ نے ہمیں کیوں نہیں بتایا؟

(بحوالہ دیش کہانی ۔ رئیس سردار احمد)

میں نے ایک انگریز کو دیکھا اکڑوں بیٹھ کر کھانا کھا رہا ہے میں نے پوچھا ایسا کیوں کر رہے ہو فورا" پیٹ پر ہاتھ مارا اور کہنے لگا اس کے لئے۔

(چشم دید صفحہ 106)

کھانے کو چبا کر کھانا

علماء نے احادیث کے حوالے سے کھانے کو چبا چبا کر کھانے کی تاکید کی ہے۔

جدید تحقیق (Modern Research) کے مطابق ڈینٹل سرجن (Dental Surgeon) اس بات کی تصدیق کرتے ہیں کہ جو آدمی کھانا کم چباتا ہے اس کے دانت جلدی خراب ہو جاتے ہیں اور اگر ایک طرف سے کھانا چبایا

جائے تو دوسری طرف کے دانت خراب ہو جائیں گے۔
لہٰذا دونوں طرف سے کھانا چبایا جائے اور خوب چبا کر کھایا جائے۔ اگر کھانا بغیر چبائے معدے میں ڈالیں گے تو اس کا نقصان معدے پر پڑے گا۔ ورم معدہ (Stomach Inflammation) اور تبخیر معدہ (Stomach Acidity) جیسے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔
الغرض اگر ہم اپنے نظام انہضام (Digestive System) کو درست رکھنا چاہتے ہیں تو آقا حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی اس چبانے والی سنت کو زندہ کریں۔

پلیٹ کا صاف کرنا

جب کھانا کھا لیا تو پھر جس برتن میں کھانا کھایا ہو اس برتن کو صاف کرنا چاہیے۔ صحابہ کرامؓ فرماتے ہیں کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی پلیٹ پہچانی جاتی تھی کہ وہ سب سے زیادہ صاف ہوتی۔ اور طریقہ یہی ہے کہ پلیٹ کو انگلیوں سے صاف کر لیا جائے۔
جدید سائنس (Modern Science) کہتی ہے کہ کھانے کی پلیٹ یا برتن کے پیندے میں وٹامنز (Vitamins) اور خاص طور پر کھانے کے پیندے میں موجود وٹامن بی کمپلکس (Vitamin-B Complex) اور ایسے غذائی اجزاء ہوتے ہیں جو تمام کھانے میں کم اور اس پیندے میں زیادہ ہوتے ہیں۔ اغذیہ میں موجود معدنی نمکیات (Mineral Salts) تو صرف پیندے ہی میں ہوتے ہیں۔

کھانا ٹیک لگا کر نہیں کھانا چاہیے

یہ شرعی حکم ہے۔
اگر کھانا ٹیک لگا کر کھایا جائے تو اس کے تین نقصان ہیں۔

1۔ کھانا صحیح طور پر چبایا نہیں جائے گا اور اس میں لعاب جس مقدار میں ملتا تھا اور پھر معدے میں جا کر نشاستہ دار اغذیہ (Corbohydrtes) کو ہضم کرنا تھا وہ نہیں مل سکے گا جس سے نظام انہضام (Digestive System) متاثر ہو گا۔

2۔ ٹیک لگا کر بیٹھنے سے معدہ پھیل جاتا ہے جس سے غیر ضروری خوراک معدے میں چلی جائے گی اور نظام انہضام متاثر ہو گا۔

3۔ ٹیک لگا کر کھانے سے آنتوں اور جگر (Liver) کے نظام پر برا اثر پڑتا ہے اور یہ بات تجربہ سے واضح ہے۔

کھانے میں انگلیوں کی احتیاط

فرمایا کہ کھانے میں انگلیوں کے ڈالنے میں احتیاط ضروری ہے کہ جب کھانے میں انگلیاں ڈالیں تو جڑوں سمیت یعنی تمام انگلیاں کھانے میں نہ ڈبو دیں۔ (اسوہ رسول اکرم ﷺ)

دراصل کھانے کے بعد انگلیاں چاٹنا ضروری ہیں اگر کھانے کے بعد انگلیاں نہ چاٹی گئیں تو مطلوبہ فوائد سے محرومی ہوگی اور پھر جڑوں تک انگلیاں چاٹی نہیں جا سکتی۔

مزید یہ کہ بعض اوقات انگلیوں کی جڑوں کے درمیان (دو انگلیوں کے ملنے کے درمیان) جراثیم اٹکے رہ جاتے ہیں اب اگر اس نے تمام انگلیاں کھانے میں ڈبو دیں تو جراثیم اس میں شامل ہو جائیں گے اور انگلیوں کے ان حصوں کو اگر چاٹا گیا تو مزید جراثیم اندر داخل ہوں گے۔

ہارون الرشیدؒ کا واقعہ

ہارون الرشیدؒ نے ایک مرتبہ چار ماہر حکیموں کو جمع کیا ایک ہندی حکیم، دوسرا رومی (انگریز)، تیسرا عراقی اور اور چوتھا سوادی (سواد کا رہنا والا) اور ان چاروں سے دریافت کیا کوئی ایسی دوا بتاؤ جو کسی چیز کا نقصان نہ کرتی ہو۔

ہندی نے کہا میرے خیال میں ایسی دوا جو کسی چیز کا نقصان نہ کرتی ہو وہ ہلیلہ سیاہ (کالی ہڑ ہڑ) ہے۔

عراقی نے کہا میرے خیال میں ایسی دوا جو کسی چیز کا نقصان نہ کرتی ہو وہ حب الرشاد (ہالیہ یا ہالون) ہے۔

رومی حکیم نے کہا کہ میرے خیال میں ایسی دوا جو کسی چیز کا نقصان نہ کرتی ہو وہ گرم پانی ہے۔

جب سوادی حکیم کی باری آئی تو اس نے کہا۔

یہ سب غلط ہے ہلیلہ معدہ کو روندتا ہے اور حب الرشاد معدہ میں پھسلن پیدا کرتا ہے اور گرم پانی معدہ کو ڈھیلا کرتا ہے۔

پھر ان سب حکیموں نے کہا تم بتاؤ ایسی کونسی دوا ہے جو کسی چیز کا نقصان نہیں کرتی تو سوادی نے کہا

کہ کھانا اس وقت تک نہ کھایا جائے جب تک خوب رغبت پیدا نہ ہو اور ایسی حالت میں ختم کیا جائے کہ زیادہ کی رغبت باقی ہو۔

اس بات پر تمام حکیموں نے اتفاق کیا۔

کھانے کی احتیاط اور جدید سائنس

جدید سائنس (Modern Science)

جدید سائنس (Modern Science) اسوقت بار بار اس بات پر زور دے رہی ہے کہ کم کھائیں (Dieting) زیادہ دیر زندہ رہیں گے اور بار بار لوگوں

کو اس کے فوائد بتائے جاتے ہیں۔ زیادہ کھانے سے جو امراض پھیلتے ہیں ان امراض کی لسٹ پروفیسر رچرڈ بارڈ (ڈیوز بری انگلینڈ) نے ترتیب دی ہے۔

1۔ دماغی امراض (Brain Diseases)
2۔ آنکھوں کے امراض (Eyes Diseases)
3۔ زبان اور گلے کے امراض (E.N.T Diseases)
4۔ سینے اور پھیپھڑوں کے امراض (Chest and Lungs Diseases)
5۔ دل اور والوز کے امراض (Heart and Volves Diseases)
6۔ جگر اور پتے کے امراض (Liver and Gall Bladder Diseases)
7۔ شوگر (Diabetese)
8۔ ہائی بلڈ پریشر (High Blood Pressure)
9۔ دماغی شریان کا پھٹنا (Destruction Of Brain Veins)
10۔ فالج اور لقوہ
11۔ نفسیاتی امراض (Pschycological Diseases)
12۔ ڈپریشن (Depression)
13۔ نچلے حصہ جسم کا سن ہونا

(بحوالہ "سن" ویکلی سویڈن)

اگر اس بات کو غور سے دیکھا جائے تو ان امراض کی لسٹ میرے خیال میں موت کی لسٹ ہے جو کہ پروفیسر نے بہت ہی ریسرچ اور تحقیق کے بعد اخذ کی ہے۔

لیکن دوسری طرف حضور کریم صلی اللہ علیہ و سلم کا بیان ملاحظہ ہو۔

پیٹ کے تین حصے اور جدید سائنس

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کا ارشاد ہے کہ تہائی پیٹ کھانے کے لئے، تہائی پانی کے لئے اور تہائی سانس کے لئے۔ (مذاق العارفین)

ایک فلسفی کے سامنے جب یہ فرمان سنایا گیا تو کہنے لگا میں نے اس سے بہتر اور مضبوط بات آج تک نہیں سنی۔

یہ ہے میرے حضور صلی اللہ علیہ و سلم کا فرمان اور دوسری طرف جدید سائنس کی تمام کاوش اور کوششیں۔

اور حضورؐ کا فرمان صرف پیٹ کو تین حصے کرنے کے بعد ختم اور اس کے مطلوبہ فوائد فوری حاصل، جبکہ سائنس اب ریسرچ کر رہی ہے۔

ڈاکٹر بلن کیور آف اٹلی اور کھڑے ہو کر کھانا

مشہور عام ڈاکٹر ماہر اغذیہ ہے۔ اس کی تحریک ہر وقت یہی ہے کہ کم سے کم غذا کھاؤ۔

اس کا کہنا ہے کہ کھڑے ہو کر غذا نہ کھاؤ ایسا کرنے سے تم دل اور تلی (Spleen) کے مرض میں پھنستے جاؤ گے۔

اس کا کہنا ہے کہ بیٹھ کر کھاؤ اور کم کھاؤ کیونکہ کھڑے ہو کر کھانا نفسیاتی امراض پیدا کرتا ہے اور ایک مرض ایسی پیدا ہوتی ہے جس میں آدمی کو اپنوں کی پہچان ختم ہو جاتی ہے۔

اسلام نے پہلے ہی اپنے پیروکاروں کو کھڑا ہو کر کھانے سے منع فرمایا ہے اور سائنس اب منع کر رہی ہے۔ فرق صاف ظاہر ہے۔

امام غزالیؒ کا قول اور سلمنگ سنٹر

امام غزالیؒ فرماتے ہیں کہ کم کھانے کی عادت آہستہ آہستہ پیدا کرنی چاہیے۔ جو شخص زیادہ کھانے کا عادی ہو وہ دفعتاً کم کرے گا تو اس سے تحمل نہ ہوگا۔ ضعف بھی ہوگا اور مشقت بھی بڑھ جائے گی۔ (احیاء العلوم)

آج سے دس سال قبل یورپ میں موٹاپے کا علاج خاص کیمیکل سے شروع ہوا پھر یہ بات سامنے آئی کہ کیمکل سے گردے (Kidneys) خراب اور

متاثر ہوتے ہیں۔ ماہرین نے تجربات اور تحقیق کے بعد غذائی علاج تجویز کیا اور اس میں مریض کو کچھ دوائی، ورزش اور خاص طور پر غذا پر کنٹرول کرایا گیا۔

اس غذائی شیڈول پر قابو پانے کے لئے ایک شیڈول ترتیب دیا جس کا مرکزی نقطہ غذا ہے۔ جب تک غذائی احتیاط نہیں برتی جائے گی اس وقت تک موٹاپے کا علاج ممکن نہیں۔

میدہ، گھی اور میٹھا ان تین چیزوں سے پرہیز بتایا گیا اور غذا کم کھانے کی ہدایت کی گئی۔

غذائی شیڈول میں اہم ہدایت یہ کی گئی کہ غذا آہستہ آہستہ کم کریں اگر فوری غذا کم ہوئی تو جسم بے قابو اور کمزور اور امراض کو قبول کرنے کے لئے مستعد ہو جائے گا۔

اس شیڈول میں ہر غذائی وزن میں ہفتہ کے بعد کمی دکھائی گئی ہے۔

(بحوالہ ''صحت و زندگی'' Health and Life)

حضرت حسن بصریؒ کا قول اور ماہرین نفسیات

حضرت بصریؒ فرماتے ہیں کہ مسلمان کی مثال بکری کے بچہ کی سی ہے جسے ایک مٹھی پرانی کھجور۔ ایک مٹھی ستو، اور ایک گھونٹ پانی کافی ہے۔

(بحوالہ فضائل صدقات)

یہ نمونہ ہے اسلامی تعلیمات کا جس پر عمل کرکے مسلمان کامیاب و کامران ہوئے۔

جبکہ جدید سائنس اور نفسیات اس کی ترویج کے لئے تبلیغی پروگرام بنا رہی ہے۔

عیسائی مشنری اور غذائی تبلیغ

عیسائی مشنری نے ڈاکٹروں کا انتخاب کر کے اس بات کی تبلیغ کو عام کیا

ہے کہ کم کھاؤ، خود کھاؤ دوسروں کو کھلاؤ۔
احتیاط سے کھاؤ۔ جینے کے لیے کھاؤ
معیشت کا خیال رکھ کر کھاؤ۔ معاشرے کو جینے دو
خود کھاؤ۔ دوسروں کو کھلاؤ
معاشرتی آدمی بنو۔ خود صحت مند رہو دوسروں کی صحت کا خیال رکھو
بحوالہ (صحت و زندگی)

یہ سب کچھ آج کے ڈاکٹر کہہ رہے ہیں۔ کیا یہی سب اسلامی تعلیمات کی تصدیق ہی نہیں کرتے؛ غور کریں شاید سمجھ آجاتے ۔

فاقہ اور جدید سائنس

فاقہ علاج ہے۔ اپنے مریضوں کا فاقے کے ذریعے علاج کرو۔ یہ الفاظ علمائے حدیث نے اکثر بیان کیے ہیں۔ صحابہ کرامؓ بھوکے ہوتے تھے خود حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم بھوکے رہے لیکن جہاں تک امراض کی زیادتی کا مسئلہ ہے اس سے صحابہ کرامؓ اور خود حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم بہت کم دو چار ہوئے ہیں۔

آج پُرخوری ہی تمام امراض کا سبب ہے اور اگر فاقہ کیا جائے تو اس کے فوائد واضح ہوتے ہیں۔

یروشلم کے ڈاکٹر یوف گون مشہور ماہر یہودی ہے جو مبلغ بھی ہے اور معالج بھی وہ علاج فاقہ سے کرتا ہے۔

شوگر (Dibetese) دل کے امراض (Heart Diseases) معدے کے امراض (Stomach Diseases) دماغی امراض (Mental Diseases) ان جیسے امراض کا تعلق غذائی بدپرہیزی سے ہے۔ جدید سائنس اب فاقے کی طرف مائل ہوئی ہے جبکہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ و سلم کی زندگی صحابہ کرامؓ اہل بیت اور اولیاء عظام کی زندگیاں فاقے سے لبریز ہیں لیکن دوسری طرف ان کا جہاد، علمی کارنامے، تبلیغی مساعی دیکھی جائیں تو عقل دنگ رہ جاتی ہے۔ دراصل جس چیز کو

آج ہم نے عار سمجھی ہمارے اسلاف نے اس کو اپنا کر دنیا اور آخرت میں عزت اور مقام حاصل کیا۔ افسوس آج اسی چیز کو کافر اپنا کر دنیا میں نفع لے رہا ہے لیکن مسلمان محروم ہیں۔ یعنی

منکرین قرآن و اسلام دین کے فوائد لے رہے ہیں اور حاملین قرآن و اسلام اس سے محروم ہیں۔ فیا اسفا۔

فاقہ۔ کرامات اور جدید سائنس

عبدالواحد بن زید قسم کھا کر فرماتے ہیں اللہ تعالیٰ کسی شخص کی صفائی بغیر بھوکا رہنے کے نہیں کرتے اور اس کی وجہ سے بزرگ پانی پر چلا کرتے ہیں' اس کی وجہ سے ان کو طی الارض حاصل ہوتا ہے۔

(احیاء العلوم امام غزالیؒ)

طی الارض بزرگوں کی ایک خاص رفتار کا نام ہے جس کی وجہ سے چند قدم میں ہزاروں میل طے کر لیتے ہیں۔

اولیاء کرامؒ کھانے کو چھوڑ کر مقام حاصل کرتے تھے بلکہ اس کو یوں کہیں کہ وہ رزق کو چھوڑ کر رزاق کی تلاش میں رہتے تھے اور ان فاقوں سے انہیں کیا مقام ملا ایسے واقعات کہ جن کو آج کی دنیا کے لوگ ماننے سے انکار کر رہے ہیں۔

مجاہدات (Sacrifices) اور نفس کی مخالفت مقام مقربین تک پہنچنے کی سیڑھی ہے اور مجاہدات میں سب سے پہلا مجاہدہ ترک لذات ہے۔ اس لئے اولیاء کرامؒ نے تنگ دستی والی زندگی قبول فرمائی۔ یہ سنت ہے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی۔

تصویر کے دوسرے رخ کو دیکھیں تو یہی فاقہ کشی اگر گاندھی کرے تو ہندو اسکی پوجا کرنے لگیں۔

؎ رشی کے فاقوں سے ٹوٹا نہ طلسم برہمن (اقبال)

یہی فاقے اگر حضورؐ کریں تو اللہ تعالیٰ کی مدد خندق اور بدر میں پہنچے' یہی فاقے اگر صحابہؓ کریں تو پوری دنیا میں غالب آ جائیں۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا یہ مسئلہ طی الارض درست ہے یا مغالطہ۔ فاقوں اور مجاہدات سے کافر نے کیا لیا؟ کچھ ایسے واقعات لکھتا ہوں جو انگریز عیسائی نے لکھے ہیں اس سے اندازہ ہو سکتا ہے کہ ترک لذات اور فاقے انسان کو کہاں سے کہاں تک پہنچا سکتے ہیں۔ اور حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا حکم لاریب اور سچا ہے جن کو ماننے والے کامیاب اور کامگار ہیں۔ لیکن ان

فاقوں سے مقصود محض رضائے الٰہی ہے۔

اس ضمن میں جو واقعات لکھے جا رہے ہیں ان کا تعلق خالص روحانیات سے ہے اور حوالے کے لئے۔ من کی دنیا' مصنف ڈاکٹر غلام جیلانی برق۔

لیڈ بیٹر اپنی کتاب (Invisiale Helpers) میں وابتائیں لکھتا ہے ۱۹۵۷ء میں انگلینڈ کے ایک اخبار میں ایک سوال شائع ہوا۔

"کیا کوئی ایسا شخص موجود ہے جس نے جسم لطیف میں سفر یا پرواز کی ہو دو خواتین نے جواباً" لکھا کہ انہیں یہ طاقت حاصل ہے ان کے نام یہ ہے۔

1۔ مسزبی۔ ای بکر:

2۔ مسزاے۔ ویسم

یہ ... جواب پاکستان ٹائمز کی اشاعت ۱۲ اکتوبر ۱۹۵۷ء میں بھی شائع ہوئی۔ ڈاکٹر کیرنگٹن نے اپنی مشہور کتاب۔

The proJection of the Astal Bodys

میں بے شمار ایسے اشخاص کا ذکر کیا جو جسم لطیف میں سفر کیا کرتے تھے۔

ڈاکٹر الیگزینڈر کانن کے تجربات

ڈاکٹر کانن پی۔ ایچ۔ ڈی لندن کا شہرہ آفاق طبیب اور سکالر ہے روحانیات سے گہرا شغف تھا۔ انہوں نے ہندوستان اور تبت کا دورہ کیا اپنے مشاہدات ایک The Invisible Influence میں قلمبند کیے - یہ کتاب بہت پہلے شائع ہوئی۔ اس کتاب کے کچھ واقعات درج ہیں۔

ایک مرتبہ ایک کرنل مجھ سے ملنے آیا انہی مسائل پر بحث ہو رہی تھی تو میں نے کرنل کو دماغی لہروں کے اثر سے غافل کر دیا اور کاغذ قلم اس کے ہاتھ میں تھما کر حکم دیا کہ فلاں سیاست دان جو کچھ کر رہا ہے لکھو وہ تین گھنٹے لکھتا رہا اور بعد میں اس تحریر کو میں نے اسی سیاست دان کو دکھایا اس نے تائید کی (صفحہ ۳۶)

ابھی ہم تبت سے سو میل دور تھے کہ ہمارے ہاں ایک اجنبی وارد ہوا

گیروے رنگ کے لمبے کرتے میں ملبوس۔ کہنے لگا مجھے دلائی لامہ نے پیشوائی کے لئے بھیجا ہے ہم سب حیران کہ اس کو ہماری خبر کس طرح پہنچی اور یہ اتنی دور سے یہاں کیسے پہنچ گیا؟

اس کے بعد لامہ کہنے لگا انسان اللہ کی مرضی کے سانچے میں ڈھل جائے اور اس سے محکم روابط قائم کر لے تو اس کا ارادہ اللہ کا ارادہ بن جاتا ہے جو قضا کی طرح موثر ہے۔

"دو واقعات صرف بطور نمونہ ہیں۔ ایسے بے شمار واقعات لامائی کتابوں میں بھرے ہوئے ہیں۔ آج دنیا سکون کی تلاش میں ہے یہ سکون باہر نہیں اندر (ایمان کی طاقت اعمال کی قوت) سے ملے گا۔ قارئین شاید میری باتوں کو مبالغہ سمجھیں کیونکہ ایک چھوٹے دماغ کا آدمی ضدی ہوتا ہے یہ فخر ایک بڑے دماغ کو حاصل ہے۔ کہیں رہبر بنتا ہے اور کہیں رہبری قبول کرتا ہے"۔

اس کے لئے مزید کتب مندرجہ ذیل ہیں۔

1- Astral Plane ---------------- Lead Beater

2- Man and His Bodies ------------- Annie Besant

3- Little Journeys in to the Invisible by Gifford Shin

اسلامی تعلیمات اور سوشلزم

(Islamic Education And Socialism)

حضرت سلمان فارسیؓ سے کسی نے عرض کیا کہ زمین کے خزانے تو آپ کے قبضہ میں ہیں پھر بھی آپ بھوکے رہتے ہیں فرمایا کہ مجھے یہ ڈر ہے کہ خود پیٹ بھر لینے سے کہیں بھوکوں کو نہ بھول جاؤں۔ اور بھوکے پیاسے رہنے سے قیامت کے دن کی بھوک اور پیاس کی یاد بھی تازہ ہوتی ہے۔ اللہ تعالیٰ کے عذاب کا خوف بھی پیدا ہوتا ہے۔

اسلام انصاف اور امن کا دین ہے غریبوں کے ساتھ ہمدردی اور لاوارثوں

کی سرپرستی اسلام کا شیوا اور پہچان ہے۔
سٹالن اور برلن کے نظریات سوشلزم اور کیمونزم کہلاتے ہیں روٹی، کپڑا اور مکان اسی نعرے کا حصہ ہے۔
مذکورہ ماہر معاشیات نے آسودگی کے لئے جو محنت کی ہے اسلام نے صرف ان الفاظ میں اسکی تشریح کر دی ہے کہ۔
اپنے گھر کے دھوئیں سے پڑوسی کو تکلیف نہ دو (یعنی کھانا پکاتے وقت اس کی خوشبو پڑوس تک پہنچے گی اور وہ قدرت نہ ہونے پر پریشان اور نعمت نہ ملنے پر غمزدہ ہوں گے)
اپنے بچے کو کوئی ایسی چیز نہ دو جسے لے کر باہر جائے اور پڑوسی کا بچہ اس کو دیکھ کر غمزدہ ہو۔
کیا اسلام میں انصاف نہیں؟ معیشت اور معاشرت کا سکون نہیں؟ اسلام غریب کا بھی دین ہے اور امیر کا بھی۔

زیادہ کھانا اور اسلام میں پہلی بدعت

حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ سب سے پہلی بدعت جو حضور صلی اللہ علیہ و سلم کے بعد پیدا ہوئی وہ پیٹ بھر کر کھانے کی ہے۔ (فضائل صدقات)
واقعی صحابہ اکرمؓ، اولیاء کرامؒ کے ادوار میں انکو پیٹ بھر کر کھانا کم ہی ملتا ہے اور حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کی طرف سے تو پیٹ بھر کر کھانا ملتا ہی نہیں۔
جب کھانا پیٹ بھر کر کھائیں گے تو امراض و علل بھی کھانے کے بقدر پیدا ہوں گی۔

پروفیسر براؤن اور اسلامی دنیا

پروفیسر براؤن نے اپنی کتاب (Lectures of Prof. Browne) میں لکھا ہے کہ حارث بن کلدہ الثقفی ایک حکیم حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کے زمانے میں آیا لیکن اس کے پاس کوئی مریض نہ آیا۔ حضور صلی اللہ علیہ و سلم کی خدمت میں حاضر ہوا آپ سے شکایت کی۔ فرمایا کہ یہ اس وقت کھانا کھاتے ہیں جب تیز بھوک لگتی ہے اور ابھی بھوک باقی ہوتی ہے کھانا چھوڑ دیتے ہیں۔

کیا ہم نے زیادہ کھانا بدعت سمجھا جبکہ جدید سائنس تو ہر انسان کو ایک شیڈول دے رہی ہے حتیٰ کہ پوچھا جاتا ہے کیا آپ کرسی پر بیٹھے ہیں یا فیکٹری میں کھڑے ہو کر کام کرتے ہیں۔

تو کرسی والے کا کھانا مختلف اور فیکٹری ملازم کا کھانا مختلف۔

زیادہ کھانا بدعت اور پھر اس بدعت سے بے شمار بدعات پھیلتی ہیں۔

"جو" اور جدید سائنس

(Barley and Modern science)

عہد رسالت صلی اللہ علیہ و سلم میں عام طور "جو" کی روٹی کھائی جاتی تھی اور اس روٹی کی طاقت اور قوت سے صحابہ کرامؓ نے پورے عالم میں دین کے ڈنکے بجائے۔ علامہ اقبال نے اسی "جو" (شعیر) کے بارے میں یہ شعر کہا تھا۔

؎ ہے جہاں میں نان شعیر پر مدار قوت حیدری۔

"جو" کی کیمیاوی ساخت

Albrminoids ———————— ۱۱٫۵

Starch ———————— ۷۰

Fat ———————— ۱٫۳

Fibir ———————— ۲٫۶

Ash ———————— ۲٫۱

Water ———————— ۱۲٫۵

مزید اس میں چکنائی تیل کی مرکب صورت لحمیات (Gluten) کی شکل میں ہے۔

جدید تحقیقات

جدید تحقیقات کے مطابق یہ مقوی غذا ہے مقامی طور پر قابض اور پیچش کو ختم کر کے تسکین دیتی ہے اگر دودھ میں پکا کر دیں تو اعلیٰ درجہ کا مقوی ہے۔
دل کے مریضوں کو امریکن ہسپتال میں صرف جو کی خوراک دی جاتی ہے۔ اور (بیئر بارلے) کے نام سے ڈبے بند خوراک عام طور پر مل جاتی ہے۔
بچوں کے امراض (Children Diseases) جن میں بچوں کا جگر (Liver) فیل ہو جاتا ہے اس کے لئے "جو" مفید ہے۔
یونان میں اولمپک کھیلیں جب شروع ہوتی تھیں تو کھلاڑیوں میں توانائی پیدا کرنے کے لئے جو خاص خوراکیں تجویز کی گئیں ان میں "جو" کی روٹی زیادہ اہم تھی۔
جدید مشاہدات کے مطابق اور احادیث میں "جو" کے فوائد معدہ اور آنتوں کے السر کے مریضوں کو صبح کے ناشتے میں حضور صلی اللہ علیہ و سلم کے عظیم نسخہ تلبینہ (جو کوٹ کر اسے دودھ میں پکانے کے بعد اس میں شہد کا میٹھا

شامل کیا جاتا ہے اسے جو کا دلیہ یا تلبینہ کہتے ہیں) دیا گیا اس کا ہر مریض دو سے تین ماہ میں تندرست ہو گیا۔ ایک خاتون کو علامات کے ختم ہونے پر یقین نہ آیا تو وہ مزید معائنوں کے لئے امریکہ گئیں وہاں پر انہیں بتایا گیا کہ معدہ اور آنتیں مکمل طور پر ٹھیک ہو چکے ہیں جبکہ علاج کے ذریعے یہ مرض دو سال سے کم عرصے میں نہیں جاتا۔

پیشاب میں خون اور پیپ کے مریضوں میں وجہ جو بھی ہو مناسب علاج کے ساتھ جو کا پانی اگر شہد میں ڈال کر پلایا جائے تو یہ تکلیف پندرہ روز میں ختم ہو جاتی ہے بعض اوقات یہی طریقہ پتھری نکالنے کا باعث بھی ہوا۔

پرانی قبض کے لئے جو کے دلیے سے بہتر اور محفوظ کوئی دوائی نہیں دیکھی۔

حضرت عائشہ صدیقہؓ سے روایت ہے فرماتی ہیں کہ جو شخص نبی صلی اللہ علیہ و سلم سے بھوک کی کمی کی شکایت کرتا تو آپؐ اسے تلبینہ کھانے کا حکم فرماتے اور آپؐ فرماتے تھے کہ خدا کی قسم جس کے قبضہ میں میری جان ہے یہ تمھارے پیٹوں سے غلاظت کو اس طرح اتار دیتا ہے جس طرح کہ تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر صاف کر لیتا ہے۔

(بحوالہ طب نبوی اور جدید سائنس جلد اول)

کھانے کے درمیان خوشی کی باتیں

اسلامی احکامات کے مطابق کھانے کے درمیان افسردگی اور ناگواری کی باتیں نہیں کرنی چاہئیں - جدید سائنس اس ضمن میں کیا کہتی ہے اب اس کی زبانی سنیئے!

مشہور یورپین ڈاکٹر کیفن ایکسرے کے ماہر ہیں وہ اپنی تجربے میں لکھتے ہیں کہ ایکسرے کے ذریعے میں نے معدے، جگر اور آنتوں کی مختلف حالتوں کا معائنہ کیا میرا مشاہدہ ہے کہ

"رنج اور غصے کی حالت میں ہاضمے کے جملہ اعضاء پر کچھ ایسا اعصابی اثر

پڑتا ہے کہ وہ بے حس ہو جاتے ہیں"۔

اور خوشی' مسرت و شادمانی کا اثر ایسا پڑتا ہے کہ معدے کے عضلات اور اعصاب مسلسل طاقت ور ہوتے ہیں۔

جدید سائنسی تحقیق کے مطابق وہ لوگ جو کھانا کھاتے ہوئے افسردہ رہتے ہیں یا افسردگی کی باتیں اور غم و غصے کے حالات سے دوچار رہتے ہیں ایسے افراد بہت جلد معدے کے السر (Stomach Ulcer) اور آنتوں کی دق (T.B of Intestines) میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

یہ ایک طبی اصول ہے کہ کھانا اس وقت کھایا جائے جب ذہنی اور جسمانی دونوں حیثیتوں سے بدن میں سکون ہو۔

جالینوس کا قول ہے۔

خوشی غذا کو ہضم اور جزو بدن بننے میں مدد دیتی ہے اور رنج و غم کھانے کو جزو بدن نہیں بننے دیتے۔

کھانے کے بعد ہاتھوں کا منہ پر ملنا

کھانے کی چکنائی ہاتھوں بازؤں اور قدموں سے صاف کر لیں۔ ابن ماجہ' اسوہ رسول اکرم" زادالمعاد۔

کھانے کے بعد کھانے کی چکنائی کا ہاتھوں' چہرے وغیرہ پر ملنا مختلف الفاظ میں کتب احادیث میں یہ آیا ہے۔

چونکہ ہاتھوں میں کھانا کے وقت ایک خاص رطوبت انگلیوں سے نکلتی ہے جو کہ جسم کے لئے بہت مفید ہے اس لئے اس کا جسم کے ظاہر حصوں پر ملنا امراض جلد (Skin Diseases) کے لئے بہت مفید ہے۔

جلد کے اندر روغنی غدود (Sebeceous Glands) ہوتے ہیں جن سے ایک رطوبت نکلتی ہے جس کا نام سیوبم (Sebom) ہے وہ وضو کرنے سے' زیادہ پانی پڑنے سے اور خشک آب و ہوا سے کم ہو جاتی ہے اس کے لئے شریعت میں ہے کہ اگر ہاتھوں پر لگی چکنائی چہرے ہاتھوں اور پاؤں پر مل لیں تو مطلوبہ کی

پوری ہو جائے گی اور جلد کا پھٹنا۔ جلد کا ادھڑنا ختم ہو جاتا ہے۔

اس روغنی مادے کا جلد پر ملنا جلد کو خوبصورت بناتا ہے حتیٰ کہ اس پلازما کا اثر جوڑوں، اعصاب، عضلات (Nerves And Muscles) پر بہت زیادہ ہوتا ہے اعصابی دردوں (Nerves Pain) عضلاتی کھچاؤ (Muscle Strech) جوڑوں کے دردوں اور کمر (Backache) کے درد کے مریضوں کے لئے مفید ہے۔

مزید تحقیق یہ ہے کہ انگلیوں کے پوروں سے ایک جراثیم کش مواد نکلتا ہے جو جراثیموں کو ختم کر دیتا ہے صحت کے لئے اس مواد کا معدے میں جانا ضروری ہے۔

صرف ہاتھوں سے کھانا اور انگلیاں چاٹنا

بندہ کے ایک قریبی جاننے والے جب ایک سفر سے واپس لوٹے تو مجھے کہنے لگے کہ آپ کے کام کی ایک بات' میں نے پوچھا کیا؟ کہنے لگے جس کے لئے تم عرصے سے کوشاں ہو سنت نبوی ؐ اور جدید سائنس میں ان کی بات سمجھ گیا میں نے کہا فرمائیں؟

فرمانے لگے کہ کینیڈا کے شہر ٹورنٹو میں میری ضیافت ایک پادری نے کی جب میں نے کھانا شروع کیا اور ہاتھوں سے کھانا کھایا تو وہ دیکھتا رہا جب کھانا کھا چکا تو کہنے لگا کہ آپ کی انگلیاں میں چاٹوں گا۔

میں حیران ہو گیا کہ کیسی عجیب بات ہے کہنے لگا کہ تحقیقات سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ آدمی جو کھانے کا خیال لاتا ہے تو غدہ نخامیہ (Pituatry Glands) سے فورا" اعصابی اثرات سے رطوبت ہاضم انگلیوں کے ذریعے نکلتی ہے اور وہ شخص جب کھانا کھاتا ہے تو یہ رطوبت کھانے میں شامل ہو کر کھانے کو ہضم کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔

اور مندرجہ ذیل رطوبات کا ذریعہ بنتی ہے۔

ہاضم رطوبت (Digestive Secretion) کا اثر نشاستہ دار

(Pancreas) لبلبہ کا اثر رطوبت اس مزید۔ ہے پڑتا پر (Carbohydrates) پر پڑتا ہے جس سے شوگر کے مریضوں کو فائدہ ہوتا ہے اور جسم میں انسولین (Insulin) کی کمی واقع نہیں ہوتی۔

مزید انگلیوں کا چاٹنا بھی اس بات کی غمازی کرتا ہے کہ وہ رطوبت ہاضم (Digestive Secretion) انگلیوں پر لگی رہتی ہے کچھ تو کھانے کے ساتھ اندر چلی جاتی ہے اور باقی انگلیوں پر لگی ہوئی کھانے کے بعد انگلیوں کو چاٹنے سے منہ میں چلی جاتی ہے۔

عجیب فزیالوجی (Physiology) یہ ہے کہ جوں جوں کھانے میں مزہ آتا ہے بھوک بڑھتی اور اسی رفتار سے وہ رطوبت زیادہ نکل کر کھانے میں شامل ہو جاتی ہے۔

اگر انگلیوں کو چاٹا جائے تو اس کا اثر آنکھوں' دماغ اور معدے پر گہرا اثر پڑتا ہے۔

ایک فزیشن نے بتایا کہ میری تحقیق ہے کہ کھانے کے بعد انگلیاں چاٹنا واقعتا دل کے امراض' معدے کے امراض اور دماغی امراض کے لئے مفید اور بطور علاج ہے تجربہ شرط ہے۔

Scanned with CamScanner

یورپی ماہرین کے تجربات

Experiments Of European Experts

یورپی ماہرین نے پوری امریکی قوم کو کھانے کے اصول اور ضوابط بتائے ہیں۔

اگر ہم غور سے پڑھیں تو اسمیں حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کے تمام احکامات واضح ہو جاتے ہیں ذیل میں یورپی ماہرین کے تجربات کا آسان ترجمہ ملاحظہ فرمائیں۔

کھانے کے غلط اور صحیح طریقے

غذا بدن کی ایک ایسی ضرورت ہے جس کے بغیر انسان زندہ نہیں رہ سکتا لیکن ہم جو کچھ کھاتے پیتے ہیں۔ خود بخود ہضم نہیں ہوتا' بلکہ اسے ہضم کر کے جسم کے لئے کار آمد بنانے اور اسے گوشت و پوست کی شکل میں تبدیل کرنے میں جسمانی قوتوں کو بڑی تگ و دو کرنی پڑتی ہے اس لئے غذا جو بدن کی دوست ہے اگر ضرورت سے زیادہ استعمال کی جائے یا اس کے انتخاب اور ترتیب میں ضروریات بدن کا خیال نہ رکھا جائے تو یہ قوتوں کو تھکا کر بدن کی دشمن ثابت ہوتی ہے۔ انسان جن امراض میں مبتلا ہوتا ہے۔ ان میں سے اکثر براہ راست یا بالواسطہ کھانے کی زیادتی' بے ترتیبی' بار بار کھانے اور ہضم سے پہلے ہی دوبارہ کھا لینے کا نتیجہ ہوتے ہیں۔

غذا کس وقت کھانی چاہیے؟

صحت کے لئے کھانے کے اوقات کی پابندی بہت اہمیت رکھتی ہے۔ ہر کھانے کا ایک خاص وقت مقرر ہونا چاہیے۔ اس کے بعد جب تک دوسرے

کھانے کا وقت نہ آئے دنیا کی کوئی بڑی سے بڑی نعمت بھی نہیں کھانی چاہیے۔ بہت سے لوگ کھانے کے اوقات کی پابندی نہیں کرتے۔ کھانے کے دو اوقات کے درمیان بھی کچھ نہ کچھ کھاتے رہتے ہیں۔ غذا کھانے میں یہ امر خصوصیت سے پیش نظر رکھنا چاہیے کہ خواہ غذا کتنی ہی عمدہ اور تقویت بخش ہو۔ اگر اس کی مقدار اور کھانے کے اوقات میں اعتدال ملحوظ نہ رکھا جائے تو جسم کو صرف فائدہ ہی نہیں پہنچتا بلکہ الٹا نقصان اٹھانا پڑتا ہے۔ ہاضمے کی خرابی پیدا ہو کر صحت بگڑنے لگتی ہے اور مختلف امراض پیدا ہو کر جسمانی عمارت کو کھوکھلا کر دیتے ہیں۔ اس طرح غذا صحت کا باعث بننے کی بجائے زہر ثابت ہوتی ہے۔ اس لئے صحت کے واسطے ضروری ہے کہ غذا کی مقدار اور اوقات کی پابندی کی جائے۔

ایک عربی حکیم کا مقولہ ہے کہ "جب بھوک لگے تو کھانا کھاؤ" حکیم بقراط کا قول ہے کہ "بعض اوقات بے وقت کھانے سے ایسا فساد ہو جاتا ہے جیسا زہر ہے جب تک اچھی طرح بھوک نہ لگے۔ ہرگز نہ کھاؤ اور جب تھوڑی سی بھوک باقی ہو تو کھانا چھوڑ دو"۔

انسان کو چاہیے کہ وقت بے وقت اناپ شناپ کھانے کی بری عادت سے پرہیز کرے۔ اس طرح کھانے سے نہ غذا پورے طور پر ہضم ہوتی ہے اور نہ جزو بدن بنتی ہے بلکہ سچی بھوک ہی قدرت کا ایسا عطیہ ہے کہ اس میں کھائی ہوئی غذا ذرا خوب ہضم ہو کر جزو بدن بن جاتی ہے اور ہمیں صحت بخشتی ہے۔ کھانے کے اوقات مقرر ہونے چاہئیں۔ وقت بے وقت کھانے سے احتراز کرنا چاہیے۔

سونے سے پہلے کھانا

سونے سے پہلے کھانے کی عادت بھی صحت کے لئے نہایت مضر ہے۔ بستر پر جانے کے وقت کچھ کھا لینے یا شام کا کھانا دیر سے کھانے کا یہ نتیجہ ہوتا ہے کہ سونے کی حالت میں بھی معدہ مسلسل اپنی خدمت میں مصروف رہتا ہے۔ اس کے باوجود سونے کے وقت کھائی ہوئی غذا مکمل طور پر ہضم نہیں ہوتی۔ آرام سے نیند نہیں آتی۔ ناگوار سے خواب آتے رہتے ہیں اور صبح آنکھ کھلتی ہے تو بدن

میں چستی اور تازگی کی جگہ سستی اور کسلمندی محسوس ہوتی ہے۔ سونے سے پہلے دودھ پینے کے نتائج بھی یہی ہوتے ہیں۔ صحیح اصول یہ ہے کہ سونے سے پہلے معدے کا عمل ختم ہونا چاہیے اور جب ہم آرام کرتے ہوں ہمارے معدے کو بھی مکمل آرام حاصل ہونا چاہیے۔ ورنہ معدے کی مصروفیت دل' دماغ' اعصاب اور تمام اعضاء کی راحت میں خلل ڈال دیتی ہے اور نیند کا طبعی مقصد پورا نہیں ہوتا۔ راحت پسند لوگوں کے لئے جو زیادہ جسمانی محنت نہیں کرتے۔ شام کا کھانا دیر سے کھانے یا سونے سے پہلے کچھ کھا لینے کی عادت خاص طور پر زیادہ مضر ہے ایسے لوگ ہاضمے کی خرابی اور ضعف معدہ کی وجہ سے مختلف امراض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ تو ان کی صحت یابی بہت دشوار ہوتی ہے۔

رات کے وقت تمام بدن کے ساتھ ہضم کے اعضاء بھی آرام کرنا چاہتے ہیں اور اس تکان کی حالت میں اگر ان کو پھر بوجھل بنا دیا جائے اور رات کے پانچ چھ گھنٹے بھی انہیں کامل طور پر آرام نہ دیا جائے تو اس کا نتیجہ خرابی ہضم اور ضعف معدہ کے سوا اور کچھ نہیں ہوتا۔ اسی لئے قدیم اطباء نے رات کو دیر سے کھانے سے روکا ہے اور موجودہ دور میں بھی جو ہر تین گھنٹے کے بعد کھانا اور ناشتہ ضروری سمجھا جاتا ہے۔ ضروریات بدن کے بہت سے ماہرین کے نزدیک شام کا کھانا دیر سے کھانا یا سونے کے وقت کچھ لینا زہر کا حکم رکھتا ہے جو رفتہ رفتہ صحت اور زندگی کو تباہ کر دیتا ہے۔

غذا کا بنیادی اصول

زیادہ کھانا ان لوگوں کے لئے اور بھی خطرناک ہے جو طبعاً" سست اور راحت پسند ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو ہمیشہ بھوک سے کم کھانا اور کچھ ورزش کرنی چاہیے۔ بہت سے لوگ ایسے ہیں جو فیاض قدرت کی طرف سے اچھی صلاحیتیں لے کر آئے ہیں۔ مگر اس کے باوجود جتنا کچھ کرنا چاہتے ہیں اس کا نصف بھی نہیں کر سکتے۔ ایسے لوگ اپنے حالات کا جائزہ لیں تو ان پر واضح ہو جائے گا کہ انہیں اپنی بھوک پر قدرت حاصل نہیں اور وہ محض شکم کے بوجھل

ہو جانے کی وجہ سے بلندی میں زیادہ پرواز نہیں کر سکتے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ بوجھل پیٹ کے ساتھ کوئی شخص اپنی خدا داد صلاحیت کیساتھ بلندیوں میں پرواز نہیں کر سکتا۔

دن بھر میں تین بار سے زیادہ نہ کھایئے' سادہ کھانوں کے سوا انواع و اقسام کی چیزیں نہ کھایئے۔ بھوک سے زیادہ ہرگز نہ کھایئے اور روزانہ تھوڑی سی ورزش بھی کر لیا کیجئے پھر دیکھیئے کہ طبیعت کی کاہلی' جسم کی ماندگی' فتور ہضم' تبخیر اور ذہنی و جسمانی قوتوں کی سستی و کندی کس قدر جلد زائل ہو جاتی ہے اور آپ کی صلاحیتیں کتنی تیزی سے ابھرتی ہیں۔ اگرچہ غذا کے باب میں ان لوگوں کے لئے اس قدر محتاط ہونا ضروری نہیں جو سخت جسمانی محنت و مشقت کے کاموں میں لگے ہوئے ہیں مگر ایسے لوگ بھی اگر تھوڑی سی احتیاط کریں جسمانی ضروریات سے زیادہ نہ کھائیں اور کھانے میں ترتیب اور وقت کا خیال رکھیں تو یہ چیز ان کے لئے بھی صحت' قوت اور جفاکشی کی صلاحیت میں اضافے کا باعث ہو گی۔

ضعف معدہ اور خرابی سے بچنے کی تدابیر

سخت محنت یا ورزش کے بعد فوراً" کھانا خرابی کا باعث ہوتا ہے کیونکہ بدن کی بڑھی ہوئی حرارت اور تکان کی حالت میں آلات ہضم' دماغ' اور اعصاب پر بہت زیادہ بار پڑ جاتا ہے۔ اور تمام ہضم میں خلل واقع ہو جاتا ہے۔ اسی طرح شدید اضطراب' ہیجان اور عجلت کی حالت میں کھانا بھی فتور ہضم کا موجب ہو جاتا ہے کیونکہ اس وقت طبیعت کی توجہ دوسری طرف ہوتی ہے اور عصبی مراکز نظام ہضم میں توازن قائم نہیں رکھ سکتے۔ کھانا کھانے کے فوراً" بعد ورزش یا محنت کے کام میں مصروف ہو جانے کا نتیجہ بھی یہی ہوتا ہے۔ کیونکہ طبیعت کی توجہ اور بدن کی قوتیں دو جانب تقسیم ہو جاتی ہیں۔ اور ہضم غذا کے اعمال پورے طور پر انجام نہیں دے سکتیں یہ ایک طبی اصول ہے کہ کھانا ایسے وقت کھایا جائے جب ذہنی اور جسمانی دونوں حیثیتوں سے بدن میں سکون ہو۔ جالینوس نے کہا ہے کہ

"خوشی غذا کو ہضم کرنے اور جزو بدن بنانے میں مدد دیتی ہے اور رنج و غم کھانے کو جزو بدن نہیں بننے دیتا"۔

یورپ میں ڈاکٹر کینن ایکسرے کے ماہر ہیں۔ انہوں نے ایکسرے کے ذریعے سے معدے جگر اور انتڑیوں کی مختلف حالتوں کا معائنہ کیا ہے۔ ان کا مشاہدہ ہے کہ "رنج اور غصے کی حالت میں ہاضمے کے جملہ اعضاء پر کچھ ایسا اعصابی اثر پڑتا ہے کہ وہ بے حس ہو جاتے ہیں" یہ ایک مسلمہ طبی اصول ہے کہ رنج و غم کی حالت میں کھایا ہوا کھانا زہر کا اثر رکھتا ہے۔ اس لئے کھانا کھاتے وقت خوش و خرم رہنا چاہیے۔

پوری کچوری اور پراٹھوں کی نسبت سادہ روٹی زود ہضم ہوتی ہے۔ سادہ طریق پر گھی ڈال کر پکائی ہوئی سبزیاں ترکاریاں اور گوشت تیز مصالحہ دار روغن جوش اور روغن دار غذاؤں سے ہزار درجہ بہتر زود ہضم اور صحت بخش ہیں مگر ہند و پاک میں عام طور پر سبزیوں وغیرہ کو پکاتے وقت مصالحوں اور گھی میں بھون کر ثقیل اور دیر ہضم بنا دیا جاتا ہے۔ میدے کی بنی ہوئی چیزیں' ثقیل مٹھائیاں' گھی میں تلے ہوئے پکوان' زردے' پلاؤ' روغن جوش اور تمام روغن دار غذائیں کھانے سے فتور ہضم کی شکایت پیدا ہوتی ہے۔ کیک' پیسٹری اور چاکلیٹ وغیرہ بھی نقصان دہ ہیں۔

کھانا کھانے کے بعد کم از کم نصف گھنٹے تک کوئی دماغی کام نہ کرنا چاہیے بعض لوگ کھانے کے دوران میں یا کھانا کھاتے ہی مطالعہ شروع کر دیتے ہیں اس سے دماغ اور ہاضمے پر برا اثر پڑتا ہے۔

کھانے کے درمیان زیادہ پانی یا دوسری سیال چیزیں پینے سے ہضم میں فتور واقع ہوتا ہے اور معدے میں زیادہ رطوبت کی موجودگی میں غذا بخوبی ہضم نہیں ہو سکتی۔ کھانے کے دوران میں پیاس لگانے والی چیزوں سے حتی الامکان پرہیز کرنا چاہیے۔ کھانے میں زیادہ نمک' مصالحہ' اچار' چٹنی اور مرچ جیسی چیزیں ہضم ہونے میں مدد دینے کی بجائے پیاس کو بڑھا کر ہضم میں فتور پیدا کرتی ہیں

طبی اصول یہ ہے کہ جو چیز بھی ہم کھائیں۔ اس کا درجہ حرارت ہمارے جسم کے مطابق ہو۔ نہ زیادہ سرد نہ زیادہ گرم بلکہ معتدل درجہ حرارت پر ہو۔

برف' آئس کریم' کلفی' ملائی کی برف' برف میں لگی ہوئی بوتل یا برف میں لگا ہوا کوئی بھی پھل جس کے پینے یا کھانے سے دانت یخ ہو جائیں۔ دانتوں اور مسوڑھوں کے لئے نقصان دہ ہے۔ اس کے علاوہ برف آمیز پانی اور زیادہ ٹھنڈی چیزیں ضعف معدہ کا باعث ہوتی ہیں۔

خرابی معدہ کے نفسیاتی اسباب

خرابی معدہ مثلاً" قبض' اسہال' پیچش وغیرہ کے عام طبی اسباب محتاج تشریح ہیں۔ یہ بیماریاں کھانے پینے میں بے اعتدالی' بد پرہیزی اور ناقص غذا وغیرہ سے پیدا ہوتی ہیں یا بے خوابی' نشہ آور چیزوں کے استعمال' سستی اور کاہلی سے جڑ پکڑتی ہیں مناسب طبی اور غذائی علاج' باقاعدہ جسمانی عادات اور پرہیز اختیار کرنے سے انہیں دور کیا جا سکتا ہے۔

مگر یہ ضروری نہیں کہ معدے کی خرابی محض ان ظاہری اسباب سے متعلق ہو اکثر حالتوں میں ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایک شخص نے کھانے پینے کے معاملے میں کوئی بدپرہیزی نہیں کی لیکن اس کے باوجود خرابی معدہ کا شکار ہو گیا۔ قیاس کہتا ہے کہ اس قسم کے مریضوں کی تعداد بدپرہیزی کے مریضوں سے زیادہ نہیں' تو ان سے کم بھی نہیں ہوگی۔

اگر خرابی معدہ کے کسی مادی سبب کی تشخیص ہو سکے تو معالج کو یہ سمجھ لینا چاہیے کہ اس کی پشت پر کوئی نہ کوئی نفسیاتی سبب ضرور کارفرما ہو گا۔ اس صورت میں علاج اور پرہیز سے زیادہ مریض کی نفسیاتی کیفیت اور ذہنی جذبات کو اعتدال پر لانے کی کوشش کرنی پڑے گی۔ ورنہ عام معالجاتی تدابیر کا کوئی مفید نتیجہ پیدا نہیں ہو سکے گا۔

ذیل میں مختصر طور پر ان نفسیاتی حالتوں پر روشنی ڈالی جائے گی جو امراض معدہ کا باعث ہو سکتی ہیں۔

رابرٹ کو جو اچھا صحت مند آدمی ہے۔ خوب بھوک لگی ہوئی تھی۔ وہ دفتر سے اٹھ کر گھر گیا۔ بہت اچھا پسندیدہ کھانا تیار تھا۔ اس کے دو عزیز مہمان بھی

آئے ہوئے تھے۔ ان کے ساتھ بیٹھ کر کھانا کھانے سے اسے اور بھی زیادہ مسرت ہوئی۔ اچھی صحت اچھی بھوک اچھا کھانا اچھے ساتھی اور اچھی بات چیت ان تمام باتوں کا تقاضا یہ ہونا چاہیے کہ اس کے فعل ہضم پر نہایت خوشگوار اثر پڑتا۔ مگر وہ کھانا کھا کر فارغ ہوا ہی تھا کہ اسے ایک المناک تار وصول ہوا۔ تار پڑھتے ہی اس کی ساری بشاشت رخصت ہو گئی۔ دل ڈوبنے لگا۔ چلنے پھرنے کی قوت گویا سلب ہو گئی۔ اس کے چہرے سے رنج اور افسردگی کے علاوہ ناتوانائی کے آثار بھی صاف نظر آنے لگے۔ رات کا کھانا اس سے نہیں کھایا گیا۔ یوں کہنا چاہیے کہ اسے بھوک ہی نہیں لگی۔ کبھی کبھی اسے یوں محسوس ہوتا کہ معدہ کسی ہیجانی کیفیت سے مغلوب ہو کر ڈوبتا جا رہا ہے۔

صبح اسے مقررہ وقت پر اجابت نہیں ہوئی۔ دوپہر کو اجابت تو ہوئی مگر معمول کے مطابق آسانی اور سہولت کے ساتھ نہیں بلکہ کسی قدر تکلیف کے ساتھ' تیسرے دن اسے پیچش کی شکایت ہو گئی۔

مذکورہ مثال سے قطع نظر دنیا میں دو طرح کے لوگ پائے جاتے ہیں۔ ایک وہ جو بڑے مضبوط دل گردے کے مالک ہیں۔ چھوٹے موٹے حادثے غلطیاں اور گستاخیاں انہیں رنجیدہ نہیں کر سکتیں۔ وہ بے فکرے اور خوشی کی زندگی میں یقین رکھتے ہیں۔ دوسری قسم کے لوگ وہ ہیں۔ جنہیں ہم نفسیات کی اصطلاح میں عصبی المزاج کہہ سکتے ہیں۔ ان کے مزاج و طبعیت کے خلاف معمولی سا واقعہ بھی انہیں پریشان کر سکتا ہے اور نہایت معمولی پریشانی بھی ان کے اعصاب میں تناؤ پیدا کر سکتی ہے۔ فرض کیجئے اس قسم کا کوئی آدمی کمرے میں بیٹھا مطالعہ کر رہا ہے اگر کمرے کے روشن دان میں دو چار چڑیاں جمع ہو کر چہچہانے لگتی ہیں۔ یا اس کے پاس کوئی کرسی پر بیٹھ جاتا ہے۔ یا گلی میں بچے اکٹھے ہو کر کھیلتے ہیں۔ وہ ان ساری باتوں پر تنگی محسوس کرے گا اور بہت ممکن ہے کہ وہ ان میں سے کسی بات پر برہم بھی ہو جائے۔

عصبی المزاج لوگوں کو اگر مسلسل ایک مدت تک ایسے حالات سے دو چار رہنا پڑے جو ان کے جذبات اور احساسات کے لئے موجب تکلیف ہوں' تو وہ بیمار پڑ جائیں گے۔ یہ دعویٰ کرنا مشکل نہیں کہ سب سے زیادہ اور سب سے برا

اثر ان کا معدہ قبول کرے گا اور اگر معدہ بیمار ہوگا تو گویا سارا جسم ہی بیمار ہوگا۔
نیویارک کے ڈاکٹر جے بی رائیس نے اپنے ایک مضمون میں ایک مریضہ کا ذکر کیا ہے جسے ہر وقت معدے کی کوئی نہ کوئی شکایت رہتی تھی۔ آخر مجبور ہو کر اس نے ایک وقت کا کھانا بھی ترک کر دیا۔ مگر اس کے باوجود اس کا جی متلاتا رہتا۔ وہ قے کرتی رہتی تھی اور انہی وجوہ سے وہ بہت کمزور ہو گئی تھی۔

ڈاکٹر نے ایکسرے اور دوسرے طریقوں سے معائینے کئے۔ مگر معدے میں کوئی نقص معلوم نہ ہو سکا۔ خوش قسمتی سے ڈاکٹر محض ڈاکٹر ہی نہ تھا۔ اسے نفسیات سے بھی لگاؤ تھا۔ اس نے مریضہ کی خانگی زندگی کے متعلق کئی سوال کئے۔ چند ہی منٹ کی گفتگو کے بعد بیماری کا حقیقی سبب منکشف ہو گیا۔

مریضہ کا خاوند ایک جلاد تھا۔ سزائے موت کے مجرموں کو تختہ دار پر چڑھانا اس کا پیشہ تھا۔ مریضہ ایک وفادار بیوی تھی۔ مگر اس کے باوجود اسے اپنے خاوند کا یہ پیشہ پسند نہ تھا۔ جب بھی کسی مجرم کو پھانسی کی سزا دی جاتی تو کئی کئی دن اس کی طبیعت متاثر رہتی تھی۔ یہ خیال اندر ہی اندر اسے بے چین رکھتا تھا کہ کہیں وہ شخص جسے اس کے خاوند کے ہاتھوں پھانسی کے تختے پر لٹکایا گیا ہے۔ بے گناہ نہ ہو۔ آہستہ آہستہ اس کی کیفیت مضبوط ہو گئی اور وہ اپنے خاوند کو کئی بے گناہ آدمیوں کا قاتل سمجھنے لگی اور یہ نفسیاتی رد عمل اس کے معدے کی خرابی کی شکل میں ظاہر ہوا۔

ڈاکٹر رائیس لکھتا ہے۔ دنیا کی کوئی دوا اسے فائدہ نہیں پہنچا سکتی تھی۔ کیونکہ وہ ایک خیال کا شکار تھی اور یہ مستقل خیال اس کی صحت کو سرعت کے ساتھ برباد کر رہا تھا۔ لیکن جب ڈاکٹر کی سفارش پر اس کے خاوند کو جلادی کی خدمات سے سبکدوش کر دیا گیا تو اس کے معدے کی تکلیف بہت جلد ہمیشہ کے لئے غائب گئی۔

اب ہم اس سوال پر غور کریں گے کہ معدہ انسان کے نفسیاتی عوامل سے کیونکر متاثر ہوتا ہے؟ علم افعال الاعضاء کے ماہرین کہتے ہیں کہ جب غذا معدے میں داخل ہوتی ہے تو خون کی کافی مقدار معدے کو فعل ہضم میں مدد دینے کے لئے پہنچ جاتی ہے۔ خون ہی کی مدد سے معدے میں ایک قسم کی رطوبت پیدا ہوتی

ہے یہ رطوبت غذا کو اس شکل میں تبدیل کرتی ہے۔ جسے ہم ''ہضم'' کہتے ہیں یعنی اجزاء کو خون میں تبدیل ہونے کے قابل بنا دیتی ہے اور غیر ضروری مواد کو انتڑیوں کی طرف دھکیل دیتی ہے۔

جب کوئی شخص اس وقت جب کہ اس کے معدے کو فعل ہضم کے لئے خون کی امداد کی ضرورت ہو رنجیدہ' افسردہ' غمگین یا مضطرب ہو گا تو خون کا رجحان معدے کی طرف نہیں رہے گا۔ بلکہ اس کے دماغ کی طرف ہو جائے گا۔ کیوں کہ رنجیدگی' افسردگی اور غم و اضطراب ذہنی افعال ہیں اور ان سے عہدہ برا ہونے کے لئے دماغ کو بھی خون کی ضرورت ہے۔ نتیجہ یہ ہو گا کہ معدہ اپنا عمل ٹھیک طور سے انجام نہیں دے سکے گا۔ معدی رطوبت پیدا نہیں ہو گی یا بہت کم پیدا ہو گی۔ اور غذا پر اس کا عمل اس حد تک ناقص رہے گا کہ وہ ٹھیک طور پر ہضم نہ ہو سکے گی۔

یہ بات سب کو معلوم ہے کہ طبیب اور ڈاکٹر کھانا کھانے کے بعد نہانے کی اجازت نہیں دیتے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ نہاتے وقت خون معدے سے ہٹ کر جلد کی طرف رخ کر لے گا۔ کھانا کھانے کے بعد عام طور پر مطالعہ یا دماغی محنت سے بھی منع کیا جاتا ہے۔ تاکہ خون معدے کی بجائے دماغ کی طرف نہ چلا جائے۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد ورزش بھی مضر بتائی جاتی ہیں۔ اس کا سبب بھی ظاہر ہے کہ خون کی توجہ اس کے مقدم فرض سے ہٹ کر دوسری طرف نہ ہو جائے۔ کھانا کھانے سے قبل' کھانا کھاتے وقت اور کھانا کھا چکنے کے بعد ذہنی اور جسمانی سکون کو اس لئے ضروری سمجھا گیا ہے کہ معدہ خوش اسلوبی کے ساتھ اپنا فرض سرانجام دے سکے۔

ٹھیک جس طرح یہ جسمانی اور ظاہری اسباب معدے کی خرابی کا باعث ہوتے ہیں' بالکل اسی طرح نفسیاتی الجھنیں بھی اسے بری طرح متاثر کرتی ہیں۔ ہماری زندگی میں پریشانیوں کا پیدا ہونا ناگزیر ہے۔ کبھی کاروبار میں نقصان کا اندیشہ ستاتا ہے۔ تو کبھی بیوی بچوں کی بیماری ہمارے ذہنی سکون کو خطرے میں ڈال دیتی ہے۔ کبھی بے روزگاری کا خوف زندگی کو اجیرن بنا دیتا ہے تو کبھی خانگی زندگی کی تلخیاں دل کی آسودگی کو درہم برہم کر دیتی ہیں۔ غرض کہ کوئی نہ کوئی غم' کوئی نہ

کوئی مایوسی ہمارے ذہنی یا دماغی اطمینان پر ضرب لگا سکتی ہے۔ اس قسم کے حالات میں اگر ہمارا معدہ ذکی الحس ہو جاتا ہے تو یہ کوئی تعجب انگیز بات نہیں، بلکہ اسے یاس و اضطراب کا قدرتی رد عمل سمجھنا چاہیے۔

مگر اس کا مطلب یہ نہیں کہ ہم اس قسم کی مشکل نفسیاتی حالتوں پر قابو نہیں پا سکتے۔ علمائے نفسیات نے بعض ایسی تدبیریں تجویز کی ہیں۔ جن پر عمل کر کے معدے کو مختلف نفسیاتی خرابیوں کے رد عمل سے بہت حد تک محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ اس سلسلے میں سب سے اہم تدبیر یہ ہے کہ مستقبل کے موہوم اندیشوں کو خواہ مخواہ اپنے اوپر مسلط نہ ہونے دیا جائے۔ بہت ممکن ہے کہ جس مصیبت کے وارد ہونے سے پہلے ہی ہم اس کا خیال کر کے ہلکان ہو رہے ہیں۔ وہ سرے سے آئے ہی نہیں اور تجربہ بتاتا ہے کہ عام طور پر ایسا ہی ہوتا ہی۔ دوسری تدبیر یہ ہے کہ رنج و پریشانی کو فراموش کرنے کے لئے اچھی مصروفتیں تلاش کی جائیں۔ سیر و تفریح دوستوں کی سوسائٹی، مطالعہ اور ایسے اشغال جن میں دماغ اور جسم دونوں مصروف رہ سکیں، ذہنی پریشانی کو دور کرنے میں بہت مدد دیتے ہیں۔ تنہائی اور گوشہ نشینی سے حتی الوسع اجتناب کیا جائے اور جہاں تک ہو سکے خوش رہنے کی کوشش کی جائے۔

معدے کو نفسیاتی ہیجان کے اثر سے محفوظ رکھنے کے لئے یہ بھی ضروری ہے کہ ہم کھانا کھانے کے آداب کا پوری طرح خیال رکھیں۔ سب سے بڑی بات یہ کہ رنج اور غصے کی حالت میں کھانا کھانے سے ہمیشہ پرہیز کیا جائے۔ کھانا کھانے کے دوران میں کوئی ناگوار بحث نہ چھیڑیں۔ کسی کو ملامت نہ کی جائے۔ کسی کو شرمندہ نہ کیا جائے اور کسی دردناک یا مکروہ حادثے کا ذکر نہ کیا جائے۔ کھانا کھاتے وقت باتیں اول تو تم کم کی جائیں اور اگر کی جائیں تو ایسی جو مشترکہ خوشی اور دلچسپی کا باعث ہوں۔

یاد رکھیے کہ نفسیاتی بیماریوں کا علاج بھی نفسیاتی ہی ہو سکتا ہے۔ جو لوگ ایسی بیماریوں کو دواؤں کے ذریعے دور کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ انہیں کبھی فائدے کی توقع نہ رکھنی چاہیے۔ بلکہ ممکن ہے کہ ان کی تکلیف پیچیدہ شکل اختیار کرے۔

غذا کس طرح کھانی چاہیے

کھانا ہمیشہ آہستہ آہستہ اور اچھی طرح چبا کر کھانا چاہیے۔ تاکہ ہر لقمہ لعاب دہن میں حل ہو جائے۔ اس سے کھانا ہضم ہونے میں زیادہ آسانی پیدا ہو جاتی ہے۔ لعاب دہن غذا کو زود ہضم بنا دیتا ہے۔ سوء ہضم کی شکایت اکثر محض لقمہ چبا کر کھانے سے دور ہوتی ہے انگریزی میں ایک مقولہ ہے کہ:
"Drink Your Meals And Eat Your Water" "ہمیں اپنی غذا کے سیال حصوں کو کھانے کی چیز کی طرح استعمال کرنا چاہیے ٹھوس حصوں کو پینا چاہئے"۔
اس سے مراد یہ ہے کہ کھانے کی چیزوں کو اس قدر چبانا چاہیے کہ وہ سیال ہو کر خود بخود حلق سے اتر جائیں اور پینے کی چیزوں کو کھانے کی چیز کی طرح آہستہ آہستہ پینا چاہیے۔ ایک دوسرے یورپین ڈاکٹر کا مقولہ ہے۔ "اگر مجھے کوئی شخص یہ کہے کہ ہضم کے بارے میں کسی ایک ہدایت کا ذکر کرو تو بلاشبہ میں غذا کو چبا چبا کر کھانے کی ہدایت کروں گا"۔

غذا کو چبا چبا کر کھانے سے جہاں غذا بہتر طریق پر ہضم ہو کر جزو بدن بنتی ہے۔ وہاں ہضم کی کوئی خرابی ظاہر نہیں ہوتی۔ اس کے علاوہ چبا چبا کر کھانے میں غذا کی کم مقدار کی ضرورت پڑتی ہے۔ ہم میں سے بہت سے لوگ کھانے کی بہت سی مقدار کو جلد جلد نگل لیتے ہیں۔ غذا کی زیادہ مقدار نقصان پہنچائے بغیر نہیں رہ سکتی۔ زندگی کو بڑھانے کے لئے غذا کو کم کرنا ضروری ہے۔

کھانا نہ زیادہ گرم ہونا چاہیے اور نہ زیادہ سرد۔ بہت گرم کھانے اور گرم مشروبات سے معدہ ڈھیلا ہو جاتا ہے اور اس کی قوتیں تحلیل ہو جاتی ہیں اور اگر کھانا زیادہ سرد ہو تو اسے ہضم کرنے سے پہلے معدے کی بہت سی قوت اور حرارت اسے گرم کرنے میں صرف ہو جاتی ہے۔ کھانے کے ساتھ زیادہ سرد پانی پینا اور بھی برا ہے کیونکہ پانی کی ٹھنڈک اور اس کی زیادتی دونوں باتیں معدے کو اذیت پہنچاتی اور ہضم میں فتور پیدا کرتی ہیں۔

خلال

کھانے کے بعد خلال کی ترغیب کتب احادیث میں بکثرت ملتی ہے۔

آج کے ماڈرن معاشرے میں ہوٹل ہو یا گھر تمام جگہوں میں کھانے کے بعد لکڑی کے خلال پیش کیے جاتے ہیں۔

یہ میرے آقا حضور کریم صلی اللہ علیہ و سلم کا عظیم طریقہ ہے۔

کھانے کے بعد غذائی اجزاء دانتوں اور مسوڑوں کے درمیان پھنس جاتے ہیں اگر ان کو خلال کے ذریعے نہ نکالا جائے تو وہ غذائی ذرے (Food Particles) متعفن (Septic) ہو جاتے ہیں اور ایک خاص پلازما (Plasma) بن کر مسوڑوں کو پہلے متورم اور پھر دانتوں اور مسوڑوں کے تعلق کو ختم کرتا ہے اور دانت آہستہ آہستہ مسوڑوں سے جدا ہو جاتے ہیں حتیٰ کہ دانت گر جاتے ہیں۔

اگر ان غذائی ذرات کو خلال کے ذریعے دانتوں سے نہ نکالا جائے تو **پائیوریا** (Pyoria) یا **ملسخورے** کا سخت خطرہ ہوتا ہے۔ بلکہ ماخورہ ہوتا ہی اس بے احتیاطی سے ہے۔

اور پھر جب مسوڑوں میں اس بے احتیاطی سے پیپ پڑ جائے تو یہ پیپ لعاب کے ذریعے معدے میں چلی جاتی ہے اور معدے کے مہلک امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔

خاص طور پر السر (Ulcer) معدے کی تیزابیت (Stomach Acidity) کا سخت خطرہ ہوتا ہے۔

خلال کی احتیاطیں

علمائے حدیث و فقہ نے حدیث کے حوالے سے یہ بات لکھی ہے کہ جو غذائی ذرہ منہ سے بغیر خلال کے نکلے اسے نگل یا کھا سکتے ہیں اور جو غذائی ذرہ خلال کے ذریعے نکلے اسے پھینک دیں۔

حیران کن بات یہ ہے کہ دین مسلسل انسانیت کی بقاء اور حفاظت ہی چاہتا ہے۔ واقعی دینی زندگی سے دور ہونے کی وجہ سے آج دنیا کے تمام علوم ہمارے پاس ہیں لیکن دینی زندگی اور دینی علم سے ہم خالی ہیں اور جب کسی فرد کے سامنے ایسی دینی زندگی پیش کی جاتی ہے تو حیران ہوتا ہے کہ کیا دین اتنا وسیع ہے اور دین نے ہمیں یہ بھی دیا ہے۔

اب اگر خلال کے بغیر نکلی ہوئی غذا چونکہ چھوٹے غذائی ذرات ہوتے ہیں اور یہ غذائی ذرات کھانے کےبعد دانتوں میں اٹک جاتے ہیں چونکہ وہ بھی غذا کا حصہ ہیں اس لئے اس کا کھانا اور نگلنا قطعی نقصان دہ نہیں۔

لیکن جو غذائی ذرہ خلال کے ساتھ نکلے وہ نہیں نگلنا چاہیے اس کی احتیاط یہ ہے کہ بعض اوقات مسوڑوں اور دانتوں کے خلاؤں میں پیپ (Pus) جراثیم (Germs) ہوتے ہیں اب اگر یہ غذائی ذرات جو اب پیپ اور جراثیم آلود ہو چکے ہیں اندر چلے جائیں تو اندر بھی یہ مہلک ثابت ہوں گے اس لئے خلال سے نکلی ہوئی غذا مفید نہیں۔

کھانے کے بعد ہاتھوں کو دھونا اور صاف کرنا

شرعی حکم ہے کہ کھانے کے بعد ہاتھوں کو دھوئیں اور کپڑے سے پونچھ لیں۔

ایک حدیث کا مفہوم ہے کہ جس نے رات کو ہاتھ نہ دھوئے اور اس کو کسی حشرات الارض سے نقصان پہنچا تو ہمارا ذمہ نہیں۔

یعنی ہاتھوں پر سالن یا میٹھا لگا ہوا ہو اور جھینگر، چوہا وغیرہ ہاتھ کاٹ لے تو زخم ہو جاتا ہے اور انسان تکلیف میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

کھانے کے بعد چونکہ ہاتھوں کو غذائی اجزاء لگے ہوتے ہیں اگر یہی غذائی اجزاء نہ دھوئیں تو یہی ہاتھ جہاں جہاں بھی لگیں گے اس جگہ کو آلودہ کریں گے اور پھر یہ غذائی اجزاء جہاں لگیں گے وہاں تعفن (Septic) پیدا ہو گا اور بے شمار جراثیمی امراض (Germ Diseases) کا ذریعہ بنے گا۔

اور کپڑے سے صاف اس لیے فرمایا کہ ہاتھوں میں چکنائی اور روغنیات لگے رہتے ہیں تو کپڑے سے یہ اجزاء ہاتھوں سے صاف ہو جاتے ہیں۔
الغرض دین نام ہے مسلسل احتیاط کا اور فوائد سے لبریز ہے۔

کھانے کے بعد پانی نہ پینا

احادیث اسوہ رسول صلی اللہ علیہ و سلم کی کتب میں کھانے کے بعد پانی پینے سے منع فرمایا ہے۔

(مدارج النبوۃ)

ڈاکٹر کرنل چوپڑا اور اسلامی تعلیمات

ڈاکٹر کرنل چوپڑا مشہور ہندو سائنس دان ہے اس نے کئی کتب لکھی ہیں ایک واقعہ کچھ یوں لکھا ہے۔
میں نے مسلسل تحقیقات کے بعد جب اپنی تحقیق کو عام کیا کہ کھانے کے بعد پانی پینا معدے کے عضلات کو ڈھیلا کرتا ہے۔ معدے کی اندرونی جھلی کی ورم (Inflammation Of Internal Wall Of Stomach) کا باعث بنتا ہے۔ معدے میں الکلی کی کمی کا باعث بنتا ہے اور بعض اوقات یہی پانی معدے کے امراض کی وجہ سے دل کے امراض (Heart Diseases) کا باعث بن جاتا ہے۔
تو اسی اثنا میں مجھے ایک مسلمان پروفیسر ملے فرمانے لگے آپ کی تحقیق کی بڑی دھوم ہے لیکن یہ تحقیق کوئی نئی نہیں بلکہ یہ تو صدیوں پہلے ہمارے رہبر اعظم حضرت محمد صلی اللہ علیہ و سلم نے بیان کر دی۔
اسکی بات سنتے ہوئے میں نے اسکی تصدیق چاہی تو پروفیسر نے احادیث کی کتب میں مجھے یہ بات دکھا دی۔

کھانا کھاتے ہی سو جانا

کھانا کھاتے ہی سو جانا امراض کو دعوت دیتا ہے۔
آپ صلی اللہ علیہ و سلم کھانا کھا کر سو جانے سے منع فرماتے تھے۔
زادالمعاد

کھانا کھاتے ہی معدے کا پورا نظام اپنا کام شروع کر دیتا ہے اور جب آدمی سو جاتا ہے تو معدہ بھی سو جاتا ہے یعنی اسکے نظام میں وہ چستی اور تیزی نہیں ہوتی جس کی جسم انسانی کو ضرورت ہے۔

فزیالوجی (Physiology) اور پتھالوجی (Pathology) کے ماہرین نے تمام کتابوں میں اس حالت سے منع کیا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ کھانے کے بعد حرکت جسمانی (Body Movements) بہت ضروری ہے اگر ایسا نہ ہو تو معدے میں پڑی ہوئی غذا متعفن (Septic) ہو جائے گی اور طرح طرح کے امراض پیدا ہوں گے۔

اس وقت گیس اور تبخیر (Gas And Acidity Of Stonach) کے امراض کی سب سے بڑی وجہ کھانے کے فوراً بعد سونے کی ہے۔ آدمی دنیاوی مصروفیات کے بعد گھر لوٹتا ہے اور چونکہ تھکا ہوا ہوتا ہے اس لیے کھانا کھاتے ہی فوراً سو جاتا ہے اور وہ غذا جس انداز سے ہضم ہونی تھی درست طریق سے ہضم نہیں ہوتی اس لئے شوگر Sugar، دل کے امراض Heart Diseases، معدے کے امراض Stomach Diseases، فالج (Paralysis) وغیرہ جیسی پیچیدہ امراض پیدا ہوتی ہیں

قیلولہ سنت ہے

بے شمار کتابوں کے مصنف اور ماہر نفسیات ڈاکٹر جیالک آسٹن لکھتا ہے کہ اگر میرے اختیار میں ہوتا تو تمام کارخانے' فیکٹریاں' بازار اور دفاتر بند کر کے سب کو قیلولہ کراتا کیونکہ ایسا کرنے سے ہمارے پاس مریضوں کی تعداد کم ہو جاتی ہے مخلوق بے خوابی اور نفسیاتی امراض سے کلی طور پر بچ جاتی ہے۔

جدید سائنس اس وقت بے شمار امراض سے گھبرا کر اب صرف معمولات زندگی کو سنوارنے پر زور دے رہی ہے۔

ماہرین فزیالوجی (Physiologist) کہتے ہیں کہ سارا دن کا تھکا ہوا اور ذہنی بوجھ لئے ہوئے شخص کی رات کی نیند بے خوابی کی نذر ہو جاتی ہے اگر اس کے اندر زندگی کے معمولات ہوں تو یہ کبھی بھی پریشان نہ ہو اور اس معمولات زندگی میں انہوں نے پہلا قدم قیلولے کی طرف اٹھایا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے قیلولے سے جہاں آدمی باقی دن تر و تازگی اور نشاط کے ساتھ گزارتا ہے وہاں وہ بے شمار نفسیاتی امراض (Pcshyological Diseases) اور دماغی امراض (Mental Diseases) سے بھی محفوظ رہتا ہے۔

ملحوظ خاص

لیکن اس بات کا خیال رہے کہ قیلولہ صرف دوپہر کے کھانے کے بعد ہی مفید ہے اور زیادہ سے زیادہ ایک گھنٹہ کا آرام اس سے زیادہ قیلولہ خود امراض کا باعث بنتا ہے۔

قیلولے کا خاص نفع یہ ہے کہ بے خوابی کا حقیقی علاج ہے۔

پانی۔ سنت نبویؐ۔ جدید سائنس

پانی اہم ضروریات زندگی میں سے ہے سنت سمجھ کر پانی پئیں ثواب بھی ہو گا اور ضرورت بھی پوری ہو گی۔

پانی چوس کر پینا

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا پانی چوس چوس کر پیو اور غٹ غٹ کر کے نہ پیو۔

(اسوہ رسول اکرمؐ)۔ (مدارج النبوۃ)

ایک صحرائی واقعہ (A Desert Incident)

ایک صاحب نے بیان کیا کہ ہم صحرا میں اپنے دوستوں سے بچھڑ گئے اور سخت گرمی تھی آخر پیاس نے ستانا شروع کر دیا پانی کہیں میسر نہ آیا بہت ہی مشکل کے بعد ایک جگہ کچھ لوگ آباد تھے ان کے پاس پہنچے اور پانی کی طلب کی ایک بزرگ نے مٹی کے پیالے میں پانی دیا لیکن اس میں بھوسہ ڈال دیا۔

ہم حیران ہوئے اب سخت پیاس لگی ہوئی ہے اور جسم پانی کو طلب کر رہا ہے لیکن اس صحرائی بوڑھے نے پانی میں بھوسہ ڈال دیا اب پانی پینا چاہتے ہیں لیکن چھوٹے چھوٹے گھونٹ پینے پڑے۔ جب کچھ پانی جسم میں گیا تو تسلی ہوئی پھر اس بھوسے کی بابت بابا سے پوچھا؟

کہنے لگا آپ کو جتنی سخت پیاس لگی تھی اگر میں آپ کو صاف پانی دے دیتا اور آپ اسے فوراً" پی لیتے تو فوراً" آپ کو سخت تکلیف ہو جاتی اور ایسے پانی پیتے اور پھر مرتے کئی لوگ ہم نے دیکھے ہیں۔

(انگلینڈ میں ایک سال) محمد اختر خان

اگر ہم بڑے بڑے گھونٹ پئیں تو اس سے خطرہ ہے کہ شاید کوئی پانی کا حصہ ہوائی نالی میں نہ چلا جائے اور نظام تنفس (Respiratory System) میں نقص نہ پڑ جائے۔

پھر جب پانی چوسیں گے تو منہ میں اگر کوئی غذائی ذرات اٹکے ہوئے ہیں تو وہ دانتوں سے نکل کر دانتوں کے خلا صاف ہو جائیں گے اگر وہ غذائی ذرات دانتوں میں رہتے تو انکے متعفن ہونے کا سخت خطرہ تھا۔

پانی دیکھ کر پینا

(To Watch The Water Before Drinking)

ہمیشہ پانی دیکھ کر پئیں (معمولات نبوی ﷺ)۔

ایک صاحب آرمی میں آڈٹ انسپکٹر تھے میں ان کے ساتھ سفر میں تھا۔ انہوں نے سفید کاٹن کا بالکل باریک کپڑا رکھا ہوا تھا رات کو جب پیاس لگتی تو وہی کپڑا اس گلاس پر رکھ کر اوراس کپڑے کے اوپر سے پانی پیتے اور فرماتے اگر پانی میں کوئی کیڑا وغیرہ ہو تو وہ اٹک جائے گا اندر نہیں جائے گا۔

پانی میں ایسے کیڑے ہوتے ہیں جو اندر چلے جائیں تو جگر۔ معدے اور تلی کو نقصان پہنچاتے ہیں بعض طفیلی کیڑے (Parasites) ایسے ہوتے ہیں، اگر پانی کو دیکھ کر نہ پیا جائے تو وہ پانی کے ذریعے اندر چلے جاتے ہیں۔

ایک دفعہ پانی میں بچھو کا چھوٹا سا بچہ تھا اب اگر وہ اندر چلا جاتا تو کیا کیفیت ہوتی۔

ملتان نشتر ہسپتال میں ایک نوجوان کا آپریشن ہوا اس کے معدے سے ایک کچھوا نما بلا نکلی ڈاکٹر نے کہا کہ یہ پانی کے ذریعے اندر گئی تھی اور مریض بھی فوت ہو گیا۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی ایک ایک سنت کامیابی کی دلیل ہے

بیٹھ کر پانی پینا

(To Drink Water in Sitting Position)

اگر پانی بیٹھ کر پیا جائے تو جسم کی حاجت کے مطابق پانی جسم میں جاتا ہے اور اگر زیادہ پانی جسم میں چلا جائے جو جسم کی ضرورت سے زائد ہوتا ہے اس کی وجہ سے ایک خطرناک مرض ہوتا ہے جسے استسقاء (Oekema) کہتے ہیں اور مریض کا تمام بدن پھول جاتا ہے۔

کھڑے ہو کر پانی پینا

(To Drink Water In Standing Position)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے کھڑے ہو کر پانی پینے سے منع فرمایا:
(رہبر زندگی)

اگر پانی کھڑے ہو کر پیا جائے تو اس کی وجہ سے معدہ (Stomach) اور جگر (Liver) کی ایسی بیماریاں پھیلتی ہیں جن کے علاج میں معالجین عاجز آ جاتے ہیں۔

کھڑے ہو کر پانی پینے سے پاؤں پر ورم کا خطرہ رہتا ہے اور اگر یہ پاؤں کی ورم شروع ہو جائے تو جسم کے تمام حصوں پر ورم کا خطرہ ہوتا ہے۔ اور کھڑے ہو کر پانی پینے سے استسقاء (Oedema) ہو جاتا ہے۔

ایک حدیث کا مفہوم ہے کہ اگر تمھیں پتہ لگ جاتے کہ کھڑے ہو کر پانی پینے کا اتنا نقصان ہے تو وہ پانی تم حلق میں انگلی ڈال کر باہر نکال دو۔

تین سانس میں پانی پینا

(To Drink Water In Three Breathes

احادیث میں پانی کو تین اور بعض میں دو سانس کے ساتھ پینے کا حکم ہے۔
(معمولات نبویؐ)
اگر پانی کو تین سانس میں نہ پیا جائے تو مندرجہ ذیل امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔

- ○ پانی سانس کی نالی میں جاکر نظام تنفس (Respiratory System) میں اٹک جاتا ہے جس سے بعض اوقات موت واقع ہونے کا خطرہ لاحق ہوتا ہے۔
- ○ اس کا زیادہ نقصان دماغ کے پردوں (Meninges) پر پڑتا ہے۔

کیونکہ پانی کی لہریں دماغ کے پردوں کے ساتھ تعلق رکھتی ہیں دماغ میں فلوئڈ ہے اور اس کی نسبت پانی سے ہے۔ اگر آہستہ آہستہ پانی پیا جائے تو مضر اثرات کبھی بھی دماغ پر نہیں پڑیں گے۔

- ○ معدے میں فوراً" زیادہ مقدار میں پانی چلا جائے تو اس کی سطحی اندرونی کیفیت میں انبساط یعنی پھیلاؤ ہوتا ہے اگر یہ پھیلاؤ اوپر کی سطح سے ہو تو دل (Heart) اور پھیپھڑوں (Lungs) کے نقصان کا خطرہ رہتا ہے اگر یہ دائیں طرف ہو تو جگر (Liver) کو نقصان پہنچتا ہے اور اگر یہ بائیں طرف ہو تو تلی (Spleen) کو نقصان پہنچتا ہے اگر یہ نیچے کی طرف ہو تو آنتوں (Intestines) پر دباؤ پڑتا ہے۔

کھلے برتن میں پینا (Drinking In An Open Vessel)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم ہمیشہ پیالے میں پانی نوش فرمایا کرتے تھے۔ (معمولات نبویؐ)
انسان جب پانی پیتا ہے تو اگر تنگ برتن میں پیا جائے تو دل کو فرحت حاصل نہیں ہوتی۔

فیثا غورث کا عمل

مشہور ریاضی دان تھا اس کا مقولہ تھا کہ پانی کھلے برتن میں، جوتا چمڑے کا اور آٹا جو کا، یہ تینوں چیزیں مجھے مل جائیں تو میں آسمانوں کا حساب لگا سکتا ہوں۔
بحوالہ (زبان میری ہے اور بات ان کی)

پیالے میں سانس نہ لینا (Dont Breath In Bowl)

احادیث میں پیالے میں سانس لینے سے منع فرمایا گیا ہے۔
(معمولات نبویؐ)
کیسی باریک احتیاط ہے جو حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے پسند فرمائی دراصل اگر پیالے میں سانس لیا جائے تو اس میں خطرہ ہوتا ہے کہ پانی سانس کی نالی میں چلا جائے اور سانس کی گھٹن کا باعث بنے۔ پانی کے اندر جراثیم داخل ہو جاتے ہیں۔
پانی میں سانس لینے سے خطرہ ہوتا ہے کہ پانی ناک کی نالیوں میں چلا جائے پھر دماغ اور ناک کے پردوں میں ورم کا باعث بن جائے۔

شیریں پانی نوش کرنا (To Drink Sweet Water)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم ہمیشہ شیریں (یعنی قدرتی میٹھا پانی) اور سرد پانی نوش فرماتے تھے۔ (مدارج النبوۃ)
اس وقت پانی عالمی مسائل میں شمار ہوتا ہے۔ بے شمار ممالک میں پانی کی دشواری ہوتی ہے۔ ہمارے پاکستان کے بے شمار ایسے علاقے ہیں جہاں پانی مشکل سے میسر ہوتا ہے خاص طور پر میٹھا پانی۔ اسی طرح حجاز مقدس میں حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کے زمانے میں پانی کی قلت تھی۔
اب آپؐ میٹھا پانی نوش فرماتے تھے کیونکہ ایسا پانی جس میں سلفر (Sulphur) اور آیوڈین (Iodine) کی مقدار پائی جائے اس پانی میں صحت مندانہ اجزاء ہوتے ہیں اور جس میں نمکیات (Salts) زیادہ ہوں وہ پانی صحت

کے لئے مفید ہے۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم اس لئے میٹھا پانی نوش فرماتے تھے۔ ایک ماہر جیالوجسٹ کی تحقیق کے مطابق جہاں کھجور کے درخت زیادہ ہوں وہاں کا پانی میٹھا ہوگا۔

آرام ۔ سونا ۔ نیند
(Rest - Sleep)

صحابہ رضوان اللہ اجمعین میں سے کوئی آدمی بھی کبھی بے خوابی کا شکار نہیں ہوا اس کی وجہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کا وہ مبارک طریقہ ہے جس سے آپؐ آرام فرماتے تھے۔ آیئے اس مبارک طریقہ کو میڈیکل اور سائنس (Medical And Science) کی رو سے دیکھیں۔ کیا یہ طریقہ موجودہ انسانی زندگی کے لئے مفید اور موثر ہے؟

دائیں کروٹ لیٹنا (Sleep On Right Side)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم دائیں جانب رو بقبلہ ہو کر آرام فرماتے تھے۔

بحوالہ (اسوہ رسولؐ)

دل بائیں طرف ہے اگر بائیں طرف لیٹیں تو مندرجہ ذیل عوارضات کا قوی خطرہ ہوتا ہے۔

○ دل کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں کیوں کہ بائیں کروٹ لیٹنے سے معدہ اور آنتوں کا بوجھ دل پر پڑتا ہے جس کی وجہ سے دوران خون (Blood Circulation) اور دل کی حرکات میں کمی پیدا ہو جاتی ہے۔

نیند کے بارے میں بمبئی ہسپتال کے تجربات (بمبئی آڈیٹوریم) ڈاکٹر کرشن لال شرما نے کئے ہیں۔

ڈاکٹر موصوف کا کہنا ہے کہ جن مریضوں کو مسلسل دائیں کروٹ سلایا گیا وہ مریض بہت جلد صحت یاب ہو گئے اور جن مریضوں کو بائیں کروٹ سونے دیا گیا وہ مریض بے چین ہی رہے۔

جدید تحقیق سے یہ بات اظہر من الشمس ہے کہ دائیں طرف سونا دل (Heart) اور معدے (Stomach) کے امراض سے بچاتا ہے۔ حتیٰ کہ بے

ہوشی اور مسلسل بے ہوشی (Coma) سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔

صاحب مدارج النبوۃ نے اس کی حکمت یہ نقل کی ہے کہ چونکہ بائیں جانب دل ہوتا ہے اگر اس کروٹ کے بل سویا جائے تو نیند بہت گہری آتی ہے (حتیٰ کہ آدمی اپنے آپ سے بالکل بے خبر ہو جاتا ہے ہلکی آہٹ پر بھی آنکھ نہیں کھلتی ظاہر ہے کہ ایسی نیند محمود نہیں) اور اگر دائیں کروٹ سویا جائے تو دل معلق رہتا ہے اور شدید گہری نیند نہیں آتی (یعنی ذرا سی آہٹ پر آنکھ کھل جاتی ہے اس طرح خدا نخواستہ کسی بھی ناگہانی صورت میں انسان اپنی اور اپنے اہل و عیال کی حفاظت کر سکتا ہے) اور صبح کی نماز کے لئے آسانی سے آنکھ کھل جاتی ہے اس لئے حضور صلی اللہ علیہ و سلم دوران سفر اگر صبح کے وقت کبھی آرام فرماتے تو دائیاں بازو کھڑا کر کے ہتھیلی پر سر رکھ کر آرام فرماتے تاکہ نیند زیادہ گہری نہ آئے اور نماز فجر قضا نہ ہو جائے۔ اس طرح حضور صلی اللہ علیہ و سلم نے زندگی گزاری۔

بغیر منڈیر کی چھت پر سونے سے منع فرمایا

(Don t Sleep On Without Parapet Roof)

انسان جب نیند سے بیدار ہوتا ہے یا رات کو آدمی پیشاب وغیرہ کے لئے اٹھے اور اندھیرے میں پتہ نہ چلے اور آنکھیں نیند سے بوجھل ہو رہی ہوں تو ایسی صورت میں بغیر منڈیر والی چھت سے گرنے کے امکانات بہت زیادہ ہیں۔ ایسی احتیاطیں اب جدید دنیا نے بہت زیادہ کی ہیں حالانکہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے صدیوں پہلے فرما دیا تھا۔

اب چھت کے ارد گرد گرل لگواتے ہیں تاکہ احتیاط رہے جبکہ دین پہلے ہی سے ایسی چیزوں کا قائل ہے۔

اوندھے منہ نہ لیٹو۔ (حدیث)

اوندھے منہ لیٹنے سے تمام اعضاء ہضم اور اعضائے رئیسہ اوندھے اور بے ترتیب ہو جاتے ہیں۔

اس کا سب سے پہلا نقصان دماغ پر پڑتا ہے۔ دماغی لہریں (Nerve Impulses) اپنی ترتیب سے ہٹ کر دوسرا منفی رخ اختیار کر لیتی ہیں حالانکہ وہ مسلسل مثبت انداز سے انسان کو فائدہ پہنچاتی ہیں جب یہ لہریں منفی آتی ہیں تو آدمی کو ڈراونے خواب آتے ہیں۔

حتیٰ کہ ماہر نفسیات (Psychologist) کے مطابق ایسے شخص کی زندگی کا رخ بھی اپنی ترتیب سے ہٹ جاتا ہے اور وہ الٹی سوچ کا حامل ہو جاتا ہے۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے اس طرح لیٹنا جنون کی وجہ فرمایا ہے۔

○ امام غزالیؒ فرماتے ہیں کہ اوندھے منہ لیٹنا احمقوں کا طریقہ ہے۔

حدیث میں ہے کہ شیطان ایسے سوتا ہے، اوندھے منہ، نیز اوندھے (اوندھا) سونے والے شخص سے شیطان بدفعلی کرتا ہے

زیادہ سونے سے منع

احادیث میں زیادہ سونے سے منع فرمایا گیا ہے۔ (زادالمعاد)

○ زیادہ سونے سے بدن میں سستی اور کسل مندی پیدا ہو جاتی ہے جس سے جہاں دنیا کے کاموں میں حرج پڑتا ہے وہاں دین کو بھی سریع نقصان پہنچتا ہے۔

○ زیادہ سونے سے مرگی (Epilpsy) اختناق الرحم یا ہسٹریا (Hysteria) اور بے خوابی کی مرض میں اضافہ ہوتا ہے

○ زیادہ سونے سے آنکھوں کے امراض خاص طور پر پپوٹوں کی ورم پیدا ہوتی ہے۔

○ زیادہ سونے سے بد خوابی کا مرض پیدا ہوتا ہے اور بد خوابی کے مریضوں کے لئے تو زیادہ سونا سم قاتل سے کم نہیں۔

جاپانی قوم کم سوتی ہے وہ دنیا کی ترقی یافتہ اقوام میں شمار ہوتی ہے سونا

چمڑے اور کھجور کی چھال کا بستر

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کا بستر چمڑے کا تھا جس میں کھجور کی چھال بھری ہوئی تھی۔ (مدارج النبوۃ)
سائنس فطرت کی طرف لوٹ رہی ہے۔
جدید تحقیقات کے مطابق چمڑے سے بنی ہوئی چیز انسانی جسم کے عین مطابق ہے یہ کسی طور پر بھی نقصان دہ نہیں ہو سکتی ہے۔

امریکن کونسل فار ہیلتھ

(American Concil For Health)

اس ادارے نے اپنی حالیہ رپورٹ میں چمڑے کا ذکر بھی کیا ہے ان کا کہنا ہے کا چمڑے کا بستر بواسیر (Piles) کمر کا درد (Backeache) اعصابی کمزوری (Nerves Depression) اور عضلاتی کھچاؤ (Muscles Weakness)۔ کا واحد علاج ہے۔

بحوالہ (صحت اور زندگی)
سائنس اور اس کی تمام مشینری پھر سے سائنسی علوم کو کھنگال رہی ہے کہ اس میں کہاں کہاں شفاء ہے اور شفاء صرف سنت میں ہے۔
کھجور کی چھال ریشہ دار ہونے کی وجہ سے فوم کی مانند نرم ہوتی ہے۔
لیکن نقصان فوم جیسا ہرگز نہیں ہوتا اس لیے یہ مفید ہے۔

عشاء سے قبل سونے سے منع

آقائے دو جہاں صلی اللہ علیہ وسلم نے عشاء سے قبل سونے سے منع فرمایا۔ (زادالمعاد' اسوہ رسولؐ)

عصر کے بعد زمین کی گردش محوری اور گردش طولانی کے کم ہونے سے ایک خاص قسم کی گیس زمین سے نکلتی ہے جس سے آدمی کے دل و دماغ پر ایک بوجھ اور وزن پڑتا ہے اگر یہی آدمی عصر یا عشاء کے بعد سو جائے تو اس گیس کا مقابلہ نہیں کر سکتا جس کی وجہ سے یہ طرح طرح کے امراض میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

وضو کر کے سونا

حضورؐ سونے سے قبل وضو فرمایا کرتے تھے۔ (معمولات نبویؐ)

عشاء کی نماز کے بعد زندگی کے کچھ معمولات ہوتے ہیں اب جبکہ آرام کا وقت آگیا ہے تو ایسی حالت میں آرام اور سکون کے لئے وضو بہت ضروری ہے جیسا کہ آپ نے پہلے پڑھا کہ وضو اعضاء کو تعدیل میں لاتا ہے۔

وضو بے خوابی اور بے سکونی کا معقول علاج ہے وضو ڈیپریشن (Depression) کا فوری علاج ہے۔

اس سکون کے مقصد کو حاصل کرنے کے لئے سنت ہے کہ وضو کر کے سویا کریں۔

سونے سے قبل لباس تبدیل کرنا

آپ صلی اللہ علیہ وسلم سونے سے قبل تہہ باندھتے اور کرتا اتار کر ٹانک دیتے۔ (معمولات نبویؐ)

حفظان صحت (Hygiene) کا اصول ہے کہ جس لباس میں آپ تمام دن رہے اسی لباس میں ہرگز نہ سوئیں بلکہ کسی ایسے لباس میں سوئیں جو ہلکا اور ڈھیلا ہو کیونکہ تنگ اور سخت لباس میں نیند کی دیوی نہیں ملتی۔

سونے کا لباس یا سلیپنگ ڈریس (Sleeping Dress) اہل یورپ کی ہی اصطلاح ہے جسے وہ صحت کے اصولوں کے موافق اور فخر سمجھ کر پہنتے ہیں۔

جبکہ اسلام نے اس سے قبل مسلمانوں کو رات کا لباس تہمد باندھنا بتایا ہے کیونکہ تہمد واحد لباس ہے جو کہ ہلکا کھلا اور ڈھیلا ہے۔

بستر کو جھاڑنا

آپؐ نے سونے سے قبل بستر کو جھاڑنے کی ہدایت فرمائی ہے۔

(رہبر زندگی)

ایسی احتیاطی تدبیر جو شاید کسی بھی مذہب میں نہ ملے۔

ایک صاحب کا واقعہ ہے کہ سردی کے موسم میں ان کے بستر میں رضائی کی گرمائش کی وجہ سے سانپ چھپ گیا۔ جب وہ سونے کے لئے لیٹے تو اس سانپ نے انہیں ڈس لیا جسکی وجہ سے وہ صاحب فوت ہو گئے۔

اس طرح کے بے شمار واقعات رونما ہوتے ہیں جو جسم و جان کے لئے خطرہ ہیں۔

لیکن حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے ہر لحاظ سے محفوظ رہنے کے لئے بستر کو جھاڑنے کا حکم فرمایا ہے تاکہ کسی قسم کے حشرات الارض مثلاً "کیڑا' سانپ' بچھو وغیرہ نقصان نہ دے سکیں۔

حاجتی

آپ صلی اللہ علیہ و سلم کی چارپائی کے نیچے ایک حاجتی (وہ برتن جس میں پیشاب کیا جاتا ہے) ہوتی تھی جس میں آپ ؐ رات کو اٹھ کر پیشاب کیا کرتے تھے۔

(رہبر زندگی)

اٹیچ باتھ یورپ نے دیا ہے صرف اس لئے کہ سردی کی رات میں جبکہ آدمی گرم بستر میں لیٹا ہوا ہوتا ہے اور اگر یہ باہر جائے تو اسے ٹھنڈی ہوا لگ جائے گی اور اس ٹھنڈی ہوا سے فالج، لقوہ اور جوڑوں کے دردوں کا خطرہ ہو سکتا ہے۔

حاجتی اسی اٹیچ باتھ کا نام ہے اور یہ عمل بھی مسلمانوں کو مسلسل احتیاط سکھاتا ہے تاکہ اس تندرستی سے اللہ تعالیٰ کی مکمل اطاعت کر سکیں۔

نوٹ :۔ مفسرین نے اس بات کی وضاحت میں مختلف آراء پیش کی ہیں۔ مفسرین کے مطابق ہو سکتا ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ و سلم نے ایسا کسی سخت ضرورت یا مرض میں کیا ہو یا سخت سردی میں ایسا کرتے ہوں۔

(رہبر زندگی)

مشکیزے کا منہ باندھ کر کے رکھنا

اگر مشکیزے (موجودہ دور میں گھڑا، پانی کا کین، پانی کی بالٹی وغیرہ) کا منہ کھلا رہ گیا تو اس میں کوئی کیڑا، سانپ، بچھو وغیرہ جا سکتا ہے (زادالمعاد)

اسلام نے اسکی احتیاط یہاں تک بتائی ہے کہ مشکیزے کو منہ لگا کر پانی نہ پیو تاکہ کوئی ضرر رساں جانور منہ میں نہ چلا جائے۔

یہی احتیاطیں آج کی ماڈرن زندگی کا حصہ ہیں۔

(These Cares Are The Part Of Todays Modern Life)

اٹھنے کے فورا" بعد ہاتھ دھونا

احادیث میں اٹھنے کے فورا" بعد ہاتھ دھونے کی ہدایت ہے۔

(رہبر زندگی)

سوتے ہوئے ہاتھ نامعلوم کہاں کہاں لگتے رہتے ہیں اور ان پر قسم قسم کے جراثیم لگے رہتے ہیں۔

اب اگر وہی جراثیم آلودہ' ہاتھ پانی وغیرہ میں ڈالیں گے تو پانی بھی آلودہ ہو جائے گا۔

اس خطرناک کیفیت سے بچنے کے لئے اسلام نے اٹھنے کے فورا" بعد ہاتھ دھونے کا حکم فرمایا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کے بعض مریضوں کے ناخنوں میں کیڑوں کے انڈے پوشیدہ ہوتے ہیں۔ اگر یہی ہاتھ بغیر دھوئے پانی میں ڈالیں تو یہی انڈے پانی میں مل کر دوسرے انسان کے لئے ضرر کا باعث بن سکتے ہیں۔

سخت زمین پر سونا

حضور صلی اللہ علیہ و سلم کے معمولات میں زمین پر آرام فرمانا زیادہ ثابت ہے۔ کمر کے درد کے مریضوں کو سخت زمین یا تختے پر سونے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ حتیٰ کہ جدید تحقیق (Modern Research) کے مطابق جو آدمی سخت زمین یا تختے پر سوئے گا وہ کبھی بھی ریڑھ کی ہڈی درد (Sciatica) حرام مغز کے ورم (Inflammation Of Spinal Cord) اور کمر کے درد میں مبتلا نہیں ہو گا۔

اسلام نے صدیوں پہلے اس کی تعلیم دی ہے اور حضور صلی اللہ علیہ و سلم نے خود کر کے دکھایا ہے۔

چراغ بجھا دینا

حدیث میں سونے سے قبل چراغ بجھانے کی ہدایت ہے۔

چراغ بجھا دیا کرو ورنہ بتی چوہیا لے کر چھت پر پہنچ جاتی ہے اور چھت کو آگ لگ جاتی ہے۔ علمائے حدیث نے اکثر احادیث کے حوالہ میں ایسے ہی فرمایا ہے۔

آج کے دور میں بلب بجھانا ضروری ہے۔

ایک تو اگر بلب بجھا ہوا ہوگا تو نیند سکون سے آئے گی اور آنکھوں پر برے اثرات نہیں پڑیں گے۔

اگر بلب بجھا ہوا ہوگا تو تیز لائٹ سے وہ نہیں پھٹے گا۔ حتیٰ کہ اگر بجلی بجھا کر سوئیں تو گھر آگ سے بچ جاتا ہے۔ آج کے دور میں بجلی کی وجہ سے مارکیٹیں جل جاتی ہیں۔

مزید یہ کہ دھواں جو مکمل کاربن گیس سے مرکب ہے اگر کمرے میں بھر جائے تو دم گھٹ کر مرنے کا خطرہ ہے۔

افادات قبلہ ذوالفقار احمد نقشبندی مدظلہ العالی

سونے کی سنتیں اور جدید سائنس

نبی کریم صلی اللہ علیہ و سلم دائیں طرف سویا کرتے تھے۔ آج سائنس کہتی ہے کہ بائیں کروٹ سونے والے کو گہری نیند آتی ہے' دائیں کروٹ سونے والے کو گہری نیند تو آتی ہے مگر نیند جلد پوری ہو جاتی ہے یعنی وہ جلد اٹھ جاتا ہے اور اس کی نیند بھی پوری ہو جاتی ہے۔

ڈراؤنے خواب کیوں آتے ہیں؟

ایک اور تحقیق کے مطابق جو میں اگلے ہی دن پڑھ رہا تھا کہ بائیں طرف سونے والوں کو ڈراؤنے خواب زیادہ آتے ہیں اور اسکی دلیل دی ہوئی تھی کہ دل بائیں طرف ہوتا ہے اور بائیں کروٹ سوتے ہوئے انسان کے معدے اور آنتوں کا بوجھ دل پر پڑتا ہے۔ یوں دل پر فزیکل پریشر بڑھتا ہے اور جب دل کے اوپر پریشر ہوتا ہے تو پھر انسان کو ڈراؤنے خواب نظر آتے ہیں' جیسے کسی نے دل کو پکڑ رکھا ہو۔

دیکھیے آج سائنس کی دنیا اس کے اندر حکمتیں ڈھونڈ رہی ہے یہ دائیں طرف سونے کے اندر کی حکمتیں تھیں اس لئے نبی کریم صلی اللہ علیہ و سلم دائیں طرف آرام فرمایا کرتے تھے۔

(مواعظ نقشبندی)

لباس

سفید لباس

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم سفید لباس کو پسند فرماتے تھے۔

(اسوہ رسول ﷺ)

سفید لباس ہر قسم کے (موسمی) سخت تغیرات کا مقابلہ کرتا ہے۔ سخت گرمی کے موسم میں سفید لباس گرم نہیں ہوتا کیونکہ یہ گرمی کو جذب نہیں کرتا بلکہ رادع حرارت ہے سخت سردی کے موسم میں سردی کی وجہ سے لباس ٹھنڈا نہیں ہوتا۔

کروموپیتھی کے اصول (Laws Of Chromopathy)

رنگ اور روشنی کے ماہرین نے سفید لباس کو کینسر (Cancer) سے بچاؤ کا بہترین تریاق قرار دیا ہے حتیٰ کہ ماہرین کے مطابق جو سفید لباس زیب تن کرے گا تو اسے جلدی گلینڈز (Sebecious Glands) کی ورم، پسینے کے مسامات کا بند ہونا، پھپھوند کے امراض (Fungal Infections) جیسی خطرناک اور تکلیف دہ بیماریاں نہیں ہوں گی۔

انہوں نے جلدی الرجی (Skin Allergy) اور ہائی بلڈ پریشر کے شکار مریضوں کو ہمیشہ سفید لباس زیب تن کرنے کا مشورہ دیا ہے۔ کروموپیتھی کے اصول کے مطابق سفید لباس دماغ، دل اور جلد کا محافظ ہے۔

(اصول کروموپیتھی صفحہ نمبر 43)

ابن بطوطہ کا تجزیہ

مشہور سیاح ابن بطوطہ اس وقت کچھ زیادہ متاثر ہوا جب اس نے برصغیر کے عوام کو سفید لباس بکثرت پہنتے دیکھا۔
اس کا کہنا ہے کہ میں نے برصغیر کے لوگوں کو سفید لباس پسند کرتے دیکھا ہے۔ اور اس کے شفائی اثرات سے متاثر ہوا)۔
(سفرنامہ ابن بطوطہ)

خلیل جبران اور سفید لباس

خلیل جبران مشہور مفکر اور مصنف گزرا ہے اس نے سفید لباس کو سفید گلاب کے پھول سے تشبیہ دی ہے۔
اس کا کہنا ہے کہ گلاب کی سفید پتی اور میرے بدن کا لباس دونوں بالکل برابر ہیں اور ان دونوں سے مجھے بہت راحت ملتی ہے میں نے راحت کا سامان انھی سے پایا ہے۔
گلاب کی سفید پتی کا لباس زیب تن کروں اور سفید جھڑی تلے کھلے آنگن میں کھل کھل تیری مسکراہٹ کی سفید کرنوں کو سفید دانتوں میں دیکھوں اور تیرے سفید لباس کو پسند کروں۔

ڈاکٹر لوہی کونی

جرمنی کا مشہور مفکر اور معالج گزرا ہے علاج بالماء (Hydro Therapy) کا موجد ہے۔
اس کے تمام تجربات میں ماہرین نے سفید لباس کو اہمیت دی ہے اگرچہ لوہی کونی کے باتھ (Bath) لباس کے بغیر بھی ہیں لیکن جو باتھ (Bath) لباس میں ہیں ان میں سفید لباس کو فوقیت حاصل ہے۔ (لوہی کونی موجد فن)

سوتی لباس (Cotton Dress)

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا لباس سوتی تھا۔ (رہبر زندگی)

فطرت قائم اور انسان پھر پھرا کر واپس فطرت کی طرف لوٹ رہا ہے۔ مصنوعی (Artificial) لباس پہننے سے کیا نقصانات ہوتے ہیں اور سنت کے مطابق سوتی لباس کے کیا فوائد ہیں' یہ ایک مستقل موضوع ہے۔

○ اگر خدا نخواستہ کسی کو آگ لگ جائے تو سوتی لباس سے زیادہ نقصان نہیں پہنچتا۔

○ یہ گرمی کو برداشت کرتا ہے گرم ترین علاقوں میں اس کے بغیر گرمی کا قطعی علاج نہیں۔

○ جس بدن پر سوتی لباس ہو گا وہ بدن بہت کم جلدی امراض (Skin Diseases) کا شکار ہوگا کیونکہ پولیسٹر اور مصنوعی نائلونی دھاگے سے تیار شدہ لباس جسم کی رگڑ سے گرم ترین (Hotest) ہو جاتا ہے اور اس کی حرارت جسم کی حرارت سے بڑھ کر جلدی امراض کا باعث بنتا ہے۔

○ سوتی لباس جسم کی حرارت کو متوازن رکھتا ہے جس سے جلدی اور نفسیاتی امراض سے بچاؤ ہوتا ہے۔

○ پولیسٹر کے لباس سے دو خطرناک امراض پیدا ہو رہے ہیں ایک عورتوں میں لیکوریا اور مردوں میں جنسی امراض (Sexual Diseases) خود غور کریں وضاحت نہیں کریں گے۔

موٹا لباس

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم موٹا لباس زیب تن فرماتے تھے۔
(معمولات نبویؐ)
تمام صحابہ کرامؓ اور اولیاء کرام کا زندگی بھر موٹا لباس زیب تن کرنے کا معمول رہا ہے۔
موجودہ سائنس نے طویل ریسرچ کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے

ڈاکٹر لوتھر ایم کے تجربات

ڈاکٹر لوتھر جرمنی کا مشہور ماہر سرطان (Cancer Specialist) ہے۔ اسکا کہنا ہے کہ جب سے عوام اور انسانیت نے موٹا سوتی لباس پہننا چھوڑا ہے اس وقت سے یہ مندرجہ ذیل امراض کا شکار ہو گئی ہیں۔

- جلدی سرطان (Skin Cancer)
- جلد کے غدود کا سرطان (Skin Glands Cancer)
- عورتوں میں سینے کا سرطان (Breast Cancer)
- ٹشوز کا سرطان (Tissues Cancer)
- ہارمونز کا سرطان (ہارمونزی سسٹم میں سرطانی رطوبت کا بڑھاؤ) (Harmones Cancer)
- جلدی خارش (Allergic Keramtitis)
- ایگزیما (Eczema)
- الرجی (Allergy)

(تحقیق دہلی)

ڈاکٹر لوتھر کے زندگی کی تجربات بالکل درست ہیں یا کہ اس نے بے کار سالہا سال کی ریسرچ میں عمر گنوا دی ہے، آپ کا کیا خیال ہے؟

لیکن میرے حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کا صرف ایک ایک طریقہ اس تحقیق پر غالب اور حاوی ہے۔

اس ضمن میں ایک واقعہ عرض ہے ایک صاحب فرمانے لگے ملتان کاٹن مل میں میرا ایک ساتھی تھا۔ ہم فیکٹری میں اکھٹے ملازم تھے۔

ایک دفعہ معلوم ہوا کہ اس نے فیکٹری سے استعفا دے دیا ہے حالانکہ ہزاروں روپے اسکی تنخواہ تھی میں نے اسکی وجہ پوچھی تو کہنے لگا۔

"فیکٹری نے فیصلہ کیا ہے کہ عوامی رحجان کے مطابق اب عورتوں اور مردوں کے لئے باریک کاٹن بنایا جائے گا جبکہ باریک لباس پہنا سنت کے خلاف ہے اس لیے میں ایسے عمل میں حصہ دار نہیں ہو سکتا"۔ لہٰذا اس نے مل چھوڑ دی۔

میں ایک دفعہ کراچی سڑک پر جا رہا تھا ایک بڑی کار میرے قریب رکی اور اس میں میرا وہی دوست باہر نکلا محبت سے ملا احوال دریافت کیا تو کہنے لگا "جب سے میں نے وہ مل چھوڑی ہے اللہ تعالٰی نے اس سے بہتر نوکری عطا فرما دی اور یہ موٹر بھی! مالک کریم کا بہت احسان ہے"۔ یہ واقعہ ضمنی طور پر عرض تھا امید ہے آپ کے لئے اور میرے لیے سبق آموز ہو گا۔

رنگت کی تبدیلی

ہمارے خون میں ایک مادہ میلانین (Melanin) ہوتا ہے جس سے ہمارے جسم کا رنگ طبعی حالت پر رہتا ہے لیکن جب کسی کی جلد پر دھوپ کی تمازت' سردی کی سختی اور موسم کی تبدیلی اثر انداز ہوتی ہے تو جلد کی حالت تبدیل ہو جاتی ہے۔

اور ایسا صرف اس وقت ہوتا ہے جب باریک اور پتلا لباس زیب تن کیا جائے۔

پگڑی

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے تین رنگوں کی پگڑیاں استعمال فرمائی ہیں۔

1۔ سفید (White)
2۔ سبز (Green)
3۔ سیاہ (Black)

پگڑی سنت رسول صلی اللہ علیہ و سلم ہے اس کے بے شمار فوائد ہیں۔

○ جو آدمی پگڑی باندھے گا وہ لو لگنے (Sun Stroke) سے بچ جائے گا۔

○ پگڑی باندھنے سے دائمی نزلہ نہیں ہوتا اگر ہو بھی تو اس کے اثرات کم ہو جاتے ہیں۔

○ سر درد کے لئے پگڑی بہت مفید ہے۔ جو پگڑی باندھے اسے درد سر (Headache) کا خطرہ کم ہو جائے گا۔

○ پگڑی دماغی تقویت اور یادداشت بڑھانے کے لئے عجیب الاثر ہے۔

○ پگڑی کا شملہ ریڑھ کی ہڈی کے ورم (Inflammation Of Vertebral Column) سے بچاتا ہے۔

○ پگڑی کا شملہ نچلے دھڑ (Lower Half Of The Body) کے فالج سے بچاتا ہے۔ کیونکہ پگڑی کا شملہ حرام مغز (Spinal Cord) کو سردی گرمی اور موسمی تغیرات سے محفوظ رکھتا ہے اس لئے ایسے آدمی کو سر سام (Meningitis) کے خطرات کم رہتے ہیں۔

○ فزیالوجی کی تحقیق اور ریسرچ کے مطابق جب حرام مغز (Spinal Cord) محفوظ رہے گا تو جسم کا اعصابی نظام (Nervous System) اور عضلاتی نظام (Muscles Sustem) درست اور منظم رہے گا۔ اور ایسا پگڑی کے شملے میں ممکن ہے۔

سفید پگڑی کی وجہ سے دماغ اور دماغی اعصاب (Brain Nerves) گرمی کی تمازت اور لو کے اثرات سے محفوظ رہتے ہیں۔

ایسے آدمی کو لو لگنا (Sun Stroke) 'سرسام' دماغی فالج جیسے امراض بہت ہوتے ہیں۔

فیصل آباد کے ایک صاحب نے بتایا کہ مجھے دائمی نزلہ اور درد سر تھا کسی نے پگڑی باندھنے کا مشورہ دیا میں نے مستقل پگڑی استعمال کی مجھے بہترین افاقہ ہوا۔

پگڑی باندھنے سے انسان زیادہ معزز اور بارعب نظر آتا ہے۔

پگڑی اور ماہرین نفسیات

ارشاد نبویؐ ہے کہ عمامہ باندھا کرو اس سے حلم میں بڑھ جاؤ گے۔
(فتح الباری)

ڈاکٹر عزیز احمد ماہر نفسیات ہیں' فرمانے لگے کہ میں جب اعلیٰ ڈگری کے لئے بیرون ملک گیا تو وہاں نفسیاتی امراض سے بچنے کے لئے پگڑی نما ایک کپڑا سا سر پر باندھا جاتا تھا۔ میں نے جب دیکھا تو فوراً" بولا یہ تو پگڑی ہے اور جس انداز سے آپ باندھ رہے ہیں ہمارے نبی کریم صلی اللہ علیہ و سلم نے بالکل اسی طرح باندھی تھی۔ ماہرین وہ پگڑی نما کپڑا اس لئے باندھتے تھے کہ اس سے آدمی کے اندر مسائل و مصائب کی برداشت اور قوت پیدا ہوتی ہے۔ اور آدمی بے شمار نفسیاتی امراض سے بچ جاتا ہے۔ (حلم نام ہے قوت برداشت اور تدبر کا)

صدیوں قبل آقا دوجہاں صلی اللہ علیہ و سلم نے فرما دیا اور موجودہ سائنس اب تحقیق کر رہی ہے۔

سبز لباس

سفید لباس تو آپ صلی اللہ علیہ و سلم کو محبوب تھا ہی مگر رنگین میں سبز لباس طبعیت پاک کو زیادہ پسند تھا۔ (زادالمعاد)

ہر رنگ سے غیر مرئی لہریں نکلتی ہیں (Invisible Rays) یہ لہریں جسم اور جسم کی تمام کیفیات پر گہرا اثر مرتب کرتی ہیں۔

سبزہ 'باغات اور پھولوں وغیرہ کا دیکھنا روح و جسم کی تسکین کے لئے مفید ہے اسی طرح سبز لباس بھی جسم کی راحت کے لئے مفید تر ہے۔

کروموپیتھی کے ماہرین کے مطابق سبز لباس جسم کے بے شمار امراض کے لئے مفید ہے اس کے بارے میں ایک مکمل تحقیق ہے اس تحقیق کے مطابق سبز لباس مندرجہ ذیل امراض سے بچاتا ہے۔

○ معدے کے السر کے لئے

○ معدے کی پرانی تیزابیت کے لئے
○ اعصابی اور دماغی کھچاؤ کے لئے
○ ڈیپریشن کے لئے
○ دل کے امراض خاص طور پر ہائی بلڈ پریشر کے لئے
○ جلدی امراض خاص طور پر جلن دار سوزش کے لئے

سوچنے کی بات ہے آقا کی ایک ایک پسند کتنی قیمتی ہے۔

(اصول کروموپیتھی)

سرخ لباس اور جدید سائنس

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے سرخ لباس کو ناپسند فرمایا (معمولات نبوی) اس ضمن میں علماء کرام نے بے شمار احادیث کے حوالے دیئے ہیں (مردوں کے لئے)

سرخی مردوں کے ہارمونزی نظام (Harmones System) کے لئے بہت نقصان دہ ہے اس سے جسم کے ہارمونز پر منفی اثر پڑتا ہے جس کی وجہ سے ایک خاص قسم کی رطوبت (Secretion) ان سے خارج ہو کر خون میں شامل ہوتی ہے اس رطوبت سے ماہرین نفسیات اور ماہرین کروموپیتھی کے مطابق مندرجہ ذیل امراض پیدا ہوتے ہیں مزید یہ کہ سرخ لباس مردوں کی فطری پسند کے برعکس ہے۔

ہائی بلڈ پریشر (High Blood Pressure)
جنسی ہیجان (Increased Sexual Desire Sexual Exctation)
جلدی امراض (Skin Diseases)
غدود کی ورم (Inflammation Of The Glands)
غدہ درقیہ پر اثر (Inflection Of Thyroid Gland)
کمر کے بالائی عضلات کا کھچاؤ (Backache Pain In Back)

ملحوظہ خاص:۔ بعض کتب میں مفسرین نے کسی خاص حکمت کے تحت سرخ

لباس کے استعمال کی رعایت دی ہے۔ لیکن عاجز نے کتاب اسوہ رسول اکرمؐ کے حوالے سے تحریر کیا ہے کہ آپؐ کی طبعیت مبارکہ کو گہرا سرخ لباس ناپسند تھا۔

ٹخنوں کے اوپر لباس

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا کہ لنگی آدھی پنڈلی تک ہونی چاہئے اور اس کے نیچے ٹخنوں تک بھی کوئی مضائقہ نہیں ٹخنون سے نیچے جتنے حصہ پر لنگی لٹکے گی وہ حصہ آگ میں جلے گا۔ اور جو شخص متکبرانہ کپڑے کو لٹکائے گا قیامت میں اللہ تعالیٰ اسکی طرف نظر نہیں کریں گے۔

(ابوداود۔ ابن ماجہ۔ اسوہ رسولؐ)

طاہر منیر صاحب فوم کا کاروبار کرتے ہیں اچھے پڑھے لکھے صاحب ہیں فرمانے لگے۔

میں امریکہ (مشی گن سٹیٹ) کے سفر پر تھا۔ وہاں ایک ہیلتھ سنٹر (Health Centre) دیکھا میرے دوست نے کہا کہ یہاں چلو آپ کو مزے دار چیزیں دیکھاتا ہوں ہم اکھٹے اس سینٹر میں پہنچے بہت بڑا سینٹر تھا اس کے مختلف شعبے تھے ہم پھرتے پھراتے شعبہ لباس میں پہنچے تو ایک جگہ لکھا ہوا تھا شلوار کو ٹخنوں سے اوپر لٹکاؤ (شلوار میں کہہ رہا ہوں وہاں لفظ صرف لباس تھا) اس سے ٹخنوں کی ورم، جگر کی اندرونی ورم، اور پاگل پن سے بچ جاؤ گے۔

میں چونک پڑا میں نے پوچھا کہ یہ سینٹر مسلمانوں کا ہے؟ کہا کہ نہیں یہ عیسائیوں کا تحقیقی ادارہ ہے اور یہاں یہ صحت کے مختلف عنوانات پر تحقیق کرتے ہیں جن میں بعض اسلامی احکامات بھی زیر بحث آتے ہیں۔

اگر شلوار ٹخنوں کے نیچے ہوگی تو بعض اہم ترین شریانیں (Arteries) اور وریدیں ایسی ہوتی ہیں جن کو ہوا اور پانی کی اشد ضرورت ہوتی ہے اور اگر وہ ڈھکی رہیں تو جسم کے اندر مذکورہ بالا تبدیلیاں آتی ہیں۔

ریشم کا لباس اور جدید سائنس

ریشم مردوں کے لئے حرام ہے۔ (رہبر زندگی)
طبی نقطہ نظر سے دیکھا جائے تو اس کا مزاج گرم مائل بہ خشک ہے۔
ریشم کا کیڑا شہتوت کے درخت پر زیادہ ہوتا ہے اور اس کی تاروں کا مجموعہ ابریشم کہلاتا ہے اور اس ابریشم کے خول کے اندر کیڑا ہوتا ہے جو بنتے بنتے آخر کار خود مرجاتا ہے۔

ریشم اور جدید سائنس (Silk And Modern Science)

کنگ ایڈورڈ ششم کا تذکرہ ڈاکٹر براؤن نے کیا ہے کہ وہ ریشم کا لباس پہنتا تھا دراصل ایک دفعہ اسے جسم میں سخت تپش اور بے چینی محسوس ہوئی اور اس کی طبعت غصے کی طرف زیادہ مائل ہوئی، حالانکہ اس سے قبل اس کی یہ کیفیت نہیں تھی۔

اس نے معالجین سے مشورہ کیا۔ معالجین نے دوائیں دیں کچھ بیرونی لگانے کی دوائیں بھی دیں لیکن افاقہ نہ ہوا۔

وہ ہمیشہ ریشم کا لباس زیب تن کرتا تھا ایک دفعہ اس نے ریشم کا لباس اتارا تو اسے کچھ راحت محسوس ہوئی اس نے دوسرا لباس دو دن پہنا تو مرض میں کافی افاقہ محسوس ہوا اب اس نے کچھ عرصہ کے لئے ریشمی لباس چھوڑا تو مرض دور ہو گیا۔ وہ سمجھ گیا کہ مرض دراصل اسی لباس کی وجہ سے ہے۔

عورتوں کا پشت قدم تک شلوار لٹکانے کا حکم

عورتوں کو ٹخنوں سے نیچے کپڑا لٹکانے کا حکم فرمایا۔
(مدارج النبوۃ۔ معمولات نبویؐ)
طاہر منیر صاحب کا تذکرہ مشی گن میں پہلے گزر چکا ہے۔

یہ بھی اس باب کا حصہ ہے کہ عورتوں کو شریعت میں، شلوار قدموں کی پشت تک لٹکانے کا حکم ہے۔

طاہر منیر صاحب کے مطابق وہاں میں اس سینٹر کے متعلقین سے ملا تو انہوں نے عجیب و غریب انکشافات کیے ان کا کہنا ہے کہ

عورتیں اگر کھلے پائنچوں والی شلوار یا ٹخنوں کے اوپر شلوار لٹکائیں گی تو ان کے اندر نسوانی ہارمونز کی کم یا زیادتی ہو جائے گی اس کی وجہ سے وہ اندرونی ورم (Vaginal Inflammation) کمر کے درد (Backache)' اعصابی کمزوری اور کھچاؤ کا مستقل شکار رہیں گی۔

طاہر صاحب فرمانے لگے جب میں نے یہ کیفیت خانہ دار عورتوں میں دیکھی تو واقعی جنہوں نے سنت سے اعراض کیا ہوا تھا ان کی حالت بالکل ویسی ہی تھی۔

کالر اور جدید سائنس

کالر کا استعمال مہلک خطرات کا پیش خیمہ

اسلامی لباس میں کالر ناپسند کیا گیا ہے۔ (معمولات نبوی ؐ)

اس میں شک نہیں کہ تہذیب جدید بعض خوبیوں کے حامل و سرمایہ دار تو ضرور ہے لیکن اس سے بھی انکار نہیں کیا جاسکتا اس کے عیوب اس کے محاسن سے زیادہ اور کہیں زیادہ ہیں' پھر کیا بد بختی ہے کہ سرزمین پاک کے بسنے والے ان خوبیوں کو اختیار کرنے سے تو پہلو تہی اور کنارہ کشی سے کام لیتے ہیں لیکن تہذیب جدید کی تمام برائیاں' خرابیاں' عیوب اور تمام نقائص ان کے اندر گھر کرتے جاتے ہیں۔ ملک کے حالات پر ایک سرسری نظر ڈالئے تو یہ حقیقت روز روشن کی طرح عیاں ہو سکتی ہے کہ اس وقت سارا ملک تفریح پرستی کے رنگ میں ڈوبا ہوا ہے' فیشن پرستی کی وبا عام ہو رہی ہے پرانے طور طریقے رخصت ہو رہے ہیں اور ان کی جگہ نئی باتیں لے رہی ہیں اور خاص طور پر ملک کا تعلیم یافتہ طبقہ تو ان باتوں میں پیش پیش ہے۔ ایک لباس کو ہی لیجئے تو اس میں بھی سو طرح کے فیشن نکال لئے گئے ہیں اگر احادیث و سنت نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کو دیکھا

جائے تو یہ بات واضح ہے کہ سنت کے مطابق جہاں دینی فوائد و محاسن ہیں وہاں دنیوی فوائد بھی کثیر تعداد میں ہیں۔ سنت کے مطابق لباس میں کالر کا استعمال ممنوع ہے لیکن جدید تہذیب نے کالر اور ٹائی کا استعمال کر کے اپنے آپ کو طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا کر دیا ہے کیونکہ کالر یا ٹائی کی بندش سے مندرجہ ذیل بیماریوں کےوقوع پذیر ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

غدہ درقیہ کا نقص۔

غدہ درقیہ (گردن میں اگلی طرف کا ابھار) جسم کے مختلف نظاموں کی تعمیر و ترقی میں حصہ لیتا ہے اسی غدہ میں نقص ہونے کی وجہ سے آدمی کا قد اور نشوونما متاثر ہوتے ہیں۔ تنگ کالر میں گردن آسانی سے ادھر ادھر حرکت نہیں کر سکتی جسکی وجہ سے غدہ درقیہ پر رگڑ پہنچتی ہے اور جسم انسانی بے شمار نقائص میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

دماغ کے تغذیے میں کمی

ہمارے دل سے خون دماغی شریانوں کے ذریعے سپلائی ہوتا ہے جب کالر کی بندش شریانوں پر پڑتی ہے تو اس سے دماغ کو خون کی سپلائی کم ہوتی ہے جس کی وجہ سے دماغ کی کمزوری' ضعف بصارت' بے خوابی' بالوں کا گرنا اور گنجا پن ہو جاتا ہے۔ حتیٰ کہ بعض حالات میں شریانوں کے مسلسل دبنے کی وجہ سے موت کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ اگر دماغی محنت کرنے والے اشخاص کالر کا استعمال ترک نہ کریں تو دماغ کی صلاحیتوں میں نقص واقع ہو جاتا ہے اور پاگل پن کا شدید خطرہ ہر وقت مریض کے سر پر منڈلاتا رہتا ہے۔

عمل تنفس کی رکاوٹ

ہمارے پھیپھڑے خون سے کاربن ڈائی آکسائیڈ کو نکالنے اور آکسیجن کو جسم میں داخل کرنے کا ایک انتہائی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ لیکن بند کالر کے

استعمال سے عمل تنفس میں غیر محسوس طریقے سے رکاوٹ پیدا ہوتی رہتی ہے کیونکہ عضلات گردن کالر کی بندش اور رگڑ کے عادی بن جاتے ہیں۔ اگر کوئی نیا پہننے والا بند کالر کی صدری، جیکٹ، شیروانی، قمیص یا ٹائی استعمال کرلے تو اپنا دم گھٹتا ہوا محسوس کرے گا۔ گردن کی پشت کے عضلات میں کھچاؤ، دباؤ، دماغی سکون میں کمی اور الجھن فوری طور پر محسوس کرے گا۔ میں یہ نہیں کہتا کہ مذکورہ لباس قابل استعمال نہیں بلکہ ان کو استعمال کرتے وقت کالر کی بندش کا خاص خیال رکھا جائے اور یہ اسی صورت میں ممکن ہے جب ہم کالر چھوڑ کر "بین" یا بغیر بین کے لباس استعمال کریں۔

برطانیہ مینز ڈریس ریفارم پارٹی کی کاوشیں

مذکورہ خطرات کو مغرب نے محسوس کیا اس ضمن میں 1930ء میں برطانیہ میں ایک جماعت موجودہ لباس میں اصلاح کی غرض سے قائم کی گئی جس کا نام "مینز ڈریس ریفارم پارٹی" رکھا گیا۔

اس جماعت نے سب سے پہلے کالر کے خلاف جہاد کا آغاز کیا۔ اور اس بارے میں ڈاکٹروں سے استصواب کیا جن کا متفقہ فیصلہ تھا کہ تنگ کالر کے استعمال کو فوراً ترک دینا جسم انسانی کے لئے از حد ضروری ہے۔

چنانچہ لندن کے ڈاکٹروں نے "ڈیلی میل" کے ایک نامہ نگار کو ایک بیان دیا وہ مندرجہ ذیل ہے:

ڈاکٹر الفرڈ سی جارڈن کا بیان

ڈاکٹر الفرڈ سی جارڈن آنریری سیکرٹری "مینز ڈریس ریفارم پارٹی" نے کہا کہ گنج کی شکایت عورتوں کی بہ نسبت مردوں میں زیادہ ہوتی ہے اور یہ بات پایۂ تکمیل کو پہنچ چکی ہے کہ مردوں میں کالر اور سخت ٹوپی کا استعمال ان شکایات کا موجب ہوتا ہے۔ وجہ یہ ہے کہ خون ان خلیات تک نہیں پہنچ سکتا جہاں سے بال

اگتے ہیں۔ علاوہ ازیں کالر کا استعمال کام کرنے کی صلاحیت کو کم کر دیتا ہے۔

سر ڈبلیو آربوتھ ناٹ کا بیان

سر ڈبلیو آربوتھ ناٹ کہتے ہیں کہ تنگ کالر کا استعمال سر خصوصاً" دماغ سے خون کی واپسی میں مزاحم ہوتا ہے۔ یہاں شریانیں بہت باریک ہوتی ہیں اور ان پر زیادہ دباؤ کی صورت میں ان کے پھٹ جانے کا قوی احتمال ہوتا ہے اور جھکنے کی حالت میں یہ خطرہ اور زیادہ بڑھ جاتا ہے۔

ڈاکٹر گولڈ سیلیبی کا بیان

لندن کے ڈاکٹر گولڈ سیلیبی کی رائے ہے کہ کالر کا استعمال سانس کی آمد و رفت میں رکاوٹ کا باعث ہوتا ہے۔ ہوا جب کاربن لے کر باہر خارج ہونا چاہتی ہے تو کالر کی بندش اس کی راہ کو بند کر دیتی ہے اور یہ غلیظ ہوا تمام جسم کو گرم اور خون کو کثیف کر کے مسامات بند کر دیتی ہے۔

علاوہ ازیں یہ امر مسلم ہے کہ غدہ ترمیہ بلوغت سے پہلے جسمانی نشوونما کا ذریعہ ہے لیکن کالر پہننے کی صورت میں جب یہ غدہ ہوا اور دھوپ سے پوشیدہ رہتا ہے تو جسمانی نشوونما پر اس کا بہت اثر ہوتا ہے اور یہ امر بچوں میں زیادہ نقصان دہ ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق اگر کالر کے استعمال کا رواج نہ ہوتا تو موجودہ نسل کے آدمیوں کے قد و قامت میں نمایاں فرق ہوتا اور وہ زیادہ مضبوط اور زیادہ قد آور ہوتے۔

آخر میں ایک واقعہ عرض کرنا مناسب ہوگا کہ ایک صاحب مسلسل بدہضمی، دماغی پریشانی، سینے کی جکڑن کے مریض رہتے تھے قدرتی طور پر ان کا خاندانی درزی فوت ہو گیا وہ ایک کہنہ مشق اور تجربہ کار درزی کے پاس گئے۔ جب انہوں نے قمیص کے کالر کی پیمائش بتائی تو درزی نے کہا کہ صاحب اس طرح کی تنگ کالر والی قمیص پہن کر آپ دماغ اور معدے کے مریض بن سکتے

ہیں۔ ان صاحب کو فوراً عقل آئی اور انہوں نے تنگ گلا رکھوانا چھوڑ دیا اور بالکل تندرست ہو گئے۔

لباس کی صفائی اور جدید سائنس

حضرت ابن عمرؓ سے مروی ہے حضور کریم صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ کے نزدیک مومن کی تمام خوبیوں میں لباس کو ستھرا رکھنا اور کم پر راضی ہونا۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم میلے اور گندے کپڑوں کو مکروہ اور ناپسند جانتے تھے۔

(اسوہ رسول اکرمؐ) (مدارج النبوۃ)

ماہرین نفسیات لباس کی صفائی پر اصرار کر رہے ہیں کیونکہ لباس کی صفائی کا تعلق انسان کی پوری زندگی سے متعلق ہے اس انسان نے گھر میں رہنا ہے اگر اس کا لباس صاف نہ ہوا تو اس کی اولاد اسی کے طریقے کو دیکھ کر اپنی زندگی گزارے گی۔

معاشرتی انسان اگر ناصاف اور گندے میلے لباس کو لے کر افراد سے ملے گا تو معاشرے میں اس کو عزت کی نگاہ سے نہیں دیکھیں گے بلکہ اسکو حقارت کی نگاہ سے دیکھا جائے اور یہ نگاہ تحقیر طرفین کو نفسیاتی (Psychological) امراض میں مبتلا کرتی ہے۔

اس کے ناصاف لباس پر عفونت اور گندگی کی انواع و اقسام کے جراثیم (Germs) لگے ہوئے ہوتے ہیں اور بعض جراثیم مرض کو پھیلانے (Infectious Germs) والے ہوتے ہیں جس سے پورے معاشرے میں بیماریاں پھیل کر ماحول اور فضا کو مکدر کر سکتی ہیں۔

عمل طہارت (Sterlization) اسلام ہی نے یورپ کو دیا ہے حالانکہ یورپ کی تاریخ میں یہ بات واضح ہے کہ یہ لوگ مہینوں غسل نہیں کرتے تھے۔ کیونکہ برفانی لوگ اس لئے زیادہ بیرونی صفائی پر زور دیتے ہیں اور جسم کی

عفونت اور سڑاند ختم کرنے کے لئے صرف باڈی سپرے (Body Spray) پر اکتفا کرتے ہیں۔

بیرونی طور صفائی بھی اسلام نے سکھائی ہے ۔

مشہور ڈاکٹر سرجن (ولیم کمفور ڈاک) جس نے جارج **الیگزنڈرا** کا علاج کیا تھا اس کا کہنا ہے کہ یورپی لباس کی صفائی سے غافل تھے انہیں لباس کو صاف کرنے میں کچھ اس طرح کوفت ہوتی تھی جس طرح ناخن اتارنے میں پھر ترکوں سے انہوں نے لباس کی صفائی سیکھی۔ اور ظاہر ہے کہ ترک مسلمان ہیں۔

(Fasting) روزہ

اسلام اصول امن اور حفاظت کا مذہب ہے یہ جہاں اپنے ماننے والوں کو احکامات دیتا ہے وہاں ان احکامات کے اندر حفاظت بھی فراہم کرتا ہے جہاں اسلام نے نماز کا حکم دیا ہے تو پھر اسکی ادائیگی میں حکم خداوندی کی بندگی میں زندگی اور تندرستی کی تازگی بھی ملتی ہے۔

اسطرح روزہ جہاں حکم خداوندی ہے وہیں یہ بے شمار دنیوی فوائد سے مالا مال ہے۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا روزہ رکھا کرو تندرست رہا کرو گے۔

(طبرانی)

ایک نہیں بے شمار مبارک احادیث کتب حدیث میں بیان ہیں جن میں واضح مضمون ہے کہ روزہ امراض سے شفا ہے۔

روزہ اور جدید سائنس

(Fasting And Moerrn Science)

اسلام نے روزہ کو مومن کے لئے شفا قرار دیا ہے اس ضمن میں سائنس کیا کہتی ہے؟ کچھ واقعات پیش خدمت ہیں۔

فرانس میں یہودیوں کے روزے رکھنے کا واقعہ

میں فرانس گیا وہاں میرے ایک دوست کہنے لگے کہ رمضان المبارک آیا مجھے روزے رکھنے تھے' تراویح پڑھنی تھی' میں نے اپنے پروفیسر سے کہا کہ مجھے چھٹی دے دو اس نے کہا کیوں؟ میں نے کہا کہ مجھے روزے رکھنے ہیں' تراویح پڑھنی ہے اس نے کہا کہ تمھیں چھٹی کی کیوں ضرورت ہے؟ میں نے کہا کہ میں نے فلاں جگہ دور جانا ہے اور روزانہ آ جا نہیں سکتا۔ اس نے کہا میں تمھیں بتا

داڑھیاں' عمامے باندھے ہوئے' جبے پہنے ہوئے' مسواک سے وضو کر رہے ہیں' اذانیں دے رہے ہیں اور نمازیں پڑھ رہے ہیں' ایک آگے قرآن پاک پڑھ رہا ہے دوسرے پیچھے سن رہے ہیں پھر مزے کی بات یہ کہ روزے بھی رکھ رہے ہیں یعنی پورا مہینہ!!!

پھر اعتکاف بھی بیٹھے' صبح و شام روزے کی سحری و افطاری معمول کے مطابق ہوتی رہی۔ کہنے لگے کہ پھر میں عید پڑھ کر واپس آگیا۔ میں نے پروفیسر سے کہا آپ کی بڑی مہربانی کہ آپ نے مجھے ایسے لوگوں سے ملا دیا۔ میرا رمضان المبارک تو بہت اچھا گزرا تو وہ دوست کہنے لگا کہ وہ پروفیسر مسکرایا۔ میں نے پوچھا کیا بات ہے؟ کہنے لگا آپ کو معلوم بھی ہے کہ یہ سب یہودی تھے میں نے کہا کہ مجھے تو نہیں معلوم کہنے لگا انہوں نے ایک (Project) کے تحت کام کیا کہ اسلام میں مسلمان مسلسل ایک مہینہ روزے رکھتے ہیں ہم بھی ویسے روزے رکھ کر دیکھتے ہیں کہ اسلام کے اندر کیا اچھائیاں ہیں' اور اچھائیاں ہوں گی تو ہم بن کے اسلام قبول کرلیں گے۔

(علمائے کرام اور انکی ذمہ داریاں)

امریکی غیر مسلم کا واقعہ

مجھے ایک صاحب ملے کہنے لگے میں روزے رکھتا ہوں! امریکن تھا میں نے کہا وہ کیوں تم تو غیر مسلم ہو؟ کہنے لگا وہ ایسے کہ سال میں کچھ وقت انسان پر ایسا گزارنا چاہیے کہ وہ ڈائٹنگ کرکے اپنے نظام ہضم (Digestive System) کو کچھ عرصہ فارغ رکھے۔ اس طرح اس کے اندر موجود رطوبتیں جو وقت کے ساتھ ساتھ زہر (Poison) میں تبدیل ہو جاتی ہیں' روزے سے ختم ہو جاتی ہیں۔ ان خطرناک رطوبتوں کے ختم ہونے سے بہت سے پیچیدہ امراض کا خاتمہ ہو جاتا ہے اور اس طرح نظام ہضم پہلے سے مضبوط ہو جاتا ہے۔

اس لئے میں نے اور میری بیوی نے یہ فیصلہ کیا کہ ہم مہینے میں اس طرح

روزہ رکھ کر ڈائٹنگ (Dieting) کریں گے۔ میں نے کہا ہمیں یہ سنت دین میں بتائی گئی ہے کہ ہر مہینے ایام بیض کے تین روزے رکھیں بالخصوص وہ لوگ جو غیر شادی شدہ ہوں ان کے اندر ایک ڈسپلن (Discipline)' صبر اور ضبط نفس پیدا ہوتا ہے۔

(مواعظ نقشبندی)

سکندر اعظم اور ارسطو

دونوں یونانی لیڈر اور اپنے فیلڈ کے ماہر ہیں۔ انہوں نے فاقہ اور پھر مسلسل فاقہ کو جسم کی توانائی کے لئے ضروری قرار دیا ہے۔

سکندر اعظم کہتا ہے کہ میری زندگی مسلسل تجربات اور حوادث میں گزری ہے جو آدمی صبح اور شام کھانے پر اکتفا کرتا ہے وہی ایسی زندگی گزار سکتا ہے جس میں کسی قسم کی لچک نہ ہو۔

میں نے ہندوستانی سرزمین پر گرمی کے ایسے خطے پائے جہاں سبزہ جل گیا تھا لیکن وہیں میں نے صبح سے شام تک کچھ نہ کھایا نہ پیا تو میں نے اپنے اندر ایک تازگی اور توانائی محسوس کی۔

(سکندر اعظم۔ محفوظ الرحمان اختری دہلوی)

چندر گپت موریا اور چانکیہ جی مہاراج

چندر گپت موریا کے وزیر باتدبیر چانکیہ جس کی مشہور تصنیف "ارتھ شاستر" میں اس کا قول ہے کہ:

"میں نے بھوکا رہ کر جینا سیکھا اور بھوکا رہ کر اڑنا سیکھا ہے۔ میں نے دشمنوں کی تدبیروں کو بھوکے پیٹ سے الٹا کیا ہے۔

(سکندر اعظم)

گاندھی جی کی خواہش

گاندھی جی کے فاقے مشہور ہیں۔ فیروز راز نے گاندھی جی کی زندگی کے حالات میں یہ بات لکھی ہے کہ گاندھی جی روزے کے قائل تھے۔

وہ کہا کرتے تھے کہ انسان کھا کھا کر اپنے جسم کو سست کر لیتا ہے اور کاہل کسل مند جسم نہ دنیا کا اور نہ ہی مہاراج کا۔

اگر تم جسم کو گرم اور متحرک رکھنا چاہتے ہو تو جسم کو کم از کم خوراک دو اور روزے رکھو سارا دن جاپ الاپو اور پھر شام کو بکری کے دودھ سے روزہ کھولو۔

داستان گاندھی (خاص نمبر رسالہ دہلی)

یونیورسٹی آف آکسفورڈ کی حیرانگی

پروفیسر مورپالڈ آکسفورڈ یونیورسٹی کی پہچان ہیں۔ انہوں نے اپنا واقعہ بیان کیا کہ میں نے اسلامی علوم کا مطالعہ کیا اور جب روزے کے باب پر پہنچا تو میں چونک پڑا کہ اسلام نے اپنے ماننے والوں کو اتنا عظیم فارمولہ دیا ہے۔ اگر اسلام اپنے ماننے والوں کو اور کچھ نہ دیتا صرف یہی روزے کا فارمولہ ہی دیتا تو پھر بھی اس سے بڑھ کر ان کے پاس اور کوئی نعمت نہ ہوتی۔

میں نے سوچا کہ اس کو آزمانا چاہیے پھر میں نے روزے مسلمانوں کی طرز پر رکھنا شروع کر دیئے۔ میں عرصہ دراز سے معدے کے ورم (Stomach Inflammation) میں مبتلا تھا۔ کچھ دنوں کے بعد ہی میں نے محسوس کیا کہ اس میں کمی واقع ہو گئی ہے۔ میں نے روزوں کی مشق جاری رکھی پھر میں نے جسم میں کچھ اور تبدیلی بھی محسوس کی اور کچھ ہی عرصہ بعد میں نے اپنے جسم کو نارمل پایا۔

حتیٰ کہ میں نے ایک ماہ کے بعد اپنے اندر انقلابی تبدیلی محسوس کی۔

(رسالہ نئی دنیا)

پوپ ایلف گال کا تجربہ (P.E.G.s Analysis)

یہ ہالینڈ کا بڑا پادری گزرا ہے۔ اس نے روزے کے بارے میں اپنے تجربات بیان کیے ہیں۔

میں اپنے روحانی پیروکاروں کو ہر ماہ تین روزے رکھنے کا تلقین کرتا ہوں۔ میں نے اس طریقہ کار کے ذریعے جسمانی اور وزنی ہم آہنگی محسوس کی میرے مریض مسلسل مجھ پر زور دیتے کہ میں انہیں کچھ اور طریقہ بتاؤ لیکن میں نے یہ اصول وضع کر لیا کہ ان میں وہ مریض جو لا علاج ہیں ان کو تین یوم نہیں بلکہ ایک ماہ تک روزے رکھوائے جائیں۔

میں نے شوگر (Dibetese) دل کے امراض (Heart Diseases) اور معدے کے امراض (Stomach Diseases) میں مبتلا مریضوں کو مستقل ایک ماہ روزے رکھوائے۔

شوگر کے مریضوں کی حالت بہتر ہوئی ان کو شوگر کنٹرول ہو گئی۔

دل کے مریضوں کی بے چینی اور سانس کا پھولنا کم ہوا۔

معدے کے مریضوں کو سب سے زیادہ افاقہ ہوا۔

(ہمفرنیے کے تجربات)

ڈاکٹر لوتھر جیم آف کیمبرج

فارماکالوجی (Pharmacology) کے ماہر تھے۔ ہر چیز کو غور اور توجہ سے دیکھنا ان کے مزاج میں تھا۔ انہوں نے سارا دن خالی پیٹ (روزے دار) شخص کے معدے کی رطوبت (Stomach Secretion) لی اور پھر اسکا لیبارٹری ٹیسٹ کیا اس میں اس نے محسوس کیا کہ وہ غذائی متعفن اجزاء (Food Particals Septic) جن سے معدہ امراض کو قبول کرتا ہے۔بالکل ختم ہو جاتے ہیں۔

لوتھر کا کہنا ہے کہ روزہ جسم اور خاص طور پر معدے کے امراض میں صحت کی ضمانت ہے۔

سگمنڈ نرائیڈ (Sigmond Narayad)

مشہور ماہر نفسیات ہے اور اس کی تھیوری (Theory) نفسیاتی ماہرین (Pisychologists) کے لئے نشان راہ ہے۔ موصوف فاقہ اور روزے کا قائل تھا۔

اس کا کہنا ہے کہ روزے سے دماغی اور نفسیاتی (Mental And Pcshycological) امراض کا کلی خاتمہ ہوتا ہے جسم انسانی میں مختلف ادوار آتے ہیں لیکن روزہ دار آدمی کا جسم مسلسل بیرونی دباؤ (External Pressure) کو قبول کرنے کی صلاحیت پا لیتا ہے۔ روزہ دار کو جسمانی کھچاؤ (Body Congestion) اور ذہنی ڈیپریشن (Mental Deperssion) سے سامنا نہیں ہوتا۔

پیرا سائیکالوجی کی تحقیق

(Research Of Para-Pschyology)

مادے کی زندگی اور مادیت کے تعلق کے بعد بے سکون ہو کر خود کشی کی طرف مائل آج کی انسانیت پھر سے سکون کے پھولوں کی تلاش میں ایک باغ لگا رہی ہے جسے پیرا سائیکالوجی کہتے ہیں۔

مغربی ماہرین سائنس (Eurpean Scientists)' ماہرین طب (Medical Experts) اور ماہرین نفسیات (Pschologist) نے مل کر اسلامی زندگی پر تحقیق اور ریسرچ کا نیا باب کھولا ہے کیونکہ مغرب موجودہ زندگی سے تنگ ہے اور اس وقت سب سے زیادہ

خود کشی
اقدام قتل
ٹریفک حادثات
عصمت دری
ہم جنس پرستی
اغوا
قتل
انتقامی کاروائیاں
بم دھماکے
اجتماعی قتل
ناجائز اولاد
طلاقیں

وغیرہ جیسے مہلک' خطرناک اور عالم کو تباہی کے گڑھے میں ڈالنے والے حادثات کی طرف یورپ اور مغربی معاشرہ گامزن ہے۔

اب وہ اس دلدل سے نکلنا چاہتے ہیں لیکن وہ سمجھتے ہیں کہ نجات کا راستہ صرف اسلام ہے۔

"ایک نو مسلم خاتون نے جب گلبرگ، ڈیفنس اور لبرٹی جیسے مغرب زدہ معاشرے کو دیکھا تو فوراً" بولی "افسوس میں جس معاشرے کو تھوک کر آ رہی ہوں آج اس غلیظ معاشرے کو یہ لوگ چاٹ رہے ہیں"۔

کیسی وزنی اور اہم بات ہے۔ غور فرمائیں۔

شاید کہ اتر جائے تیرے دل میں میری بات

مستشرقین اس وقت اسلامی تعلیمات کو کھنگال کر ان میں اپنے لئے اصلاحی راستے اور ترقی کی راہیں تلاش کر رہے ہیں۔

روزہ کے بارے میں یورپین ماہرین مسلسل تحقیق کر رہے ہیں حتیٰ کہ وہ اس بات کو تسلیم کر چکے ہیں کہ روزہ جہاں جسمانی زندگی کو نئی روح اور توانائی بخشتا ہے وہاں اس سے بے شمار معاشی (Economical) پریشانیاں بھی دور ہوتی ہیں۔ کیونکہ جب امراض کم ہونگے تو ہسپتال بھی کم ہونگے ہسپتالوں کا کم ہونا پر سکون معاشرے کی علامت ہے۔

آج یورپ پھر پھرا کر واپس اسلام کی طرف لوٹ رہا ہے اور ہم یورپ کی تقلید میں اندھے دھندھے چلے جا رہے ہیں۔

ایک مشہور عالمی کرکٹر نے کیا خوب بات کہی ہے کہ آج کا جوان جس یورپ کو نمونہ سمجھ رہا ہے میں نے اس کو دیکھ لیا ہے۔ سلامتی چاہتے ہو تو اسلام کی طرف لوٹ آؤ۔

مشہور فلمی اداکار عابد بٹ کی زندگی اس بات کا نمونہ ہے کہ جب وہ اسلامی زندگی کی طرف آیا تو پھر اس کا لباس سنت کے مطابق، عصاء اتباع سنت میں، سیاہ پگڑی، زلفیں اور داڑھی دیکھ کر معلوم ہوتا ہے کہ یہ کوئی پرانے بزرگ ہیں حالانکہ اس کی سابقہ زندگی پورا عالم جانتا ہے۔

آج بھی موقع ہے کہ ہم پھر سے سنت کی زندگی کی طرف لوٹ آئیں اور ہمارا مقصود اور مطلوب حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کی زندگی ہو۔ اگر ہم نے سائنس کو مان کر سنت نبوی ﷺ پر عمل کیا تو پھر حضور ﷺ کو کیا منہ دکھائیں گے۔ مزید

یہ کہ اگر سائنس کو مان کر ان طریقوں کو اختیار کیا جو آپؐ نے بتائے تو اس سے دنیاوی فوائد کا مل جانا ممکن ہے لیکن دینی فوائد یا اجر کی امید رکھنا بیوقوفی ہے۔
حضور صلی اللہ علیہ وسلم کے فرمان کے لئے کسی دلیل یا وکیل کی ضرورت نہیں۔

وہ دن بھی آئے گا جب ہر انسان روزہ رکھے گا

The Day Will Come When Everyone Will Fast

یا یہا الذین امنوا کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذین من قبلکم لعلکم تتقون o ایاما معدودت فمن کان منکم مریضا او علی سفر فعدۃ من ایام اخر و علی الذین یطیقونہ فدیۃ طعام مسکین فمن تطوع خیرا فھو خیر لہ و ان تصوموا خیر لکم ان کنتم تعلمون o

ترجمہ: "اے لوگو جو ایمان لائے ہو تم پر روزے فرض کر دیے گئے جس طرح تم سے پہلے انبیاء کے پیروؤں پر فرض کئے گئے تھے اس سے توقع ہے کہ تم میں تقویٰ کی صفت پیدا ہو گی۔ چند مقرر دنوں کے روزے ہیں۔ اگر تم میں سے کوئی بیمار ہو یا سفر پر ہو تو دوسرے دنوں میں اتنی ہی تعداد پوری کر لے۔ جو لوگ روزے رکھنے کی قدرت رکھتے ہوں (پھر نہ رکھیں) تو وہ فدیہ دیں۔ ایک روزے کا فدیہ مسکین کو کھانا کھلانا ہے اور جو اپنی خوشی سے کچھ زیادہ بھلائی کرے تو یہ اسی کے لئے بہتر ہے۔ اگر تم سمجھو تو تمہارے حق"۔

"اگر تم سچ کو سمجھو تو تمہارے حق میں یہ بہتر ہے کہ مشکلات کے باوجود بھی تم روزہ رکھو۔"

ہم سب جانتے ہیں کہ سورۃ بقرہ کی آیات ۱۸۳ سے ۱۸۷ تک دین کے

ایک اہم رکن روزہ کا حکم دیا گیا ہے اور تمام تفصیلات بتائی گئی ہیں۔ ہم آیت نمبر ۱۸۴ آخری حصہ میں بیان کردہ حقائق کا طبی نکتہ نظر سے مطالعہ کریں گے۔ اس حصہ میں بتایا گیا ہے کہ روزہ ایک اچھی چیز ہے جس سے بہت سے فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ اس امر کا بھی اعلان کیا گیا ہے کہ ہم اس سے حاصل کردہ رحمتوں کو سمجھ سکتے ہیں اگر ہم سچ کو پہچان سکیں۔

ابھی کچھ عرصہ قبل تک یہ سمجھا جاتا تھا کہ روزہ بجز اس کے اور کچھ نہیں کہ اس سے نظام ہضم کو آرام ملتا ہے۔ جیسے جیسے طبی علم نے ترقی کی اس حقیقت کا بتدریج علم حاصل ہوا کہ روزہ تو ایک طبعی معجزہ ہے۔ اسی وجہ سے آیات کریمہ کا آخری حصہ یہ کہتا ہے۔ "اگر تم سمجھو تو"۔

آیئے جیسا کہ ہم پہلی آیات کے سلسلے میں کہہ چکے ہیں اب سائنسی تناظر میں دیکھیں کہ کس طرح روزہ ہماری صحت مندی میں مدد دیتا ہے۔

(الف) روزہ کا نظام ہضم پر اثر

نظام ہضم جیسا کہ ہم سب جانتے ہیں کہ ایک دوسرے سے قریبی طور پر ملے ہوئے بہت سے اعضاء پر مشتمل ہوتا ہے اہم اعضاء جیسے منہ اور جبڑے میں لعابی غدود' زبان' گلا' مقوی نالی (Alimentary Canal) یعنی گلے سے معدہ تک خوراک لے جانے والی نالی) معدہ' بارہ انگشتی آنت' جگر اور لبلبہ اور آنتوں سے مختلف حصے وغیرہ تمام نظام اس نظام کا حصہ ہیں۔ اس نظام کا اہم حصہ یہ ہے کہ یہ سب سے پیچیدہ اعضاء خود بخود ایک کمپیوٹری نظام سے عمل پذیر ہوتے ہیں۔ جیسے ہی ہم کچھ کھانا شروع کرتے ہیں یا کھانے کا ارادہ ہی کرتے ہیں یہ نظام حرکت میں آ جاتا ہے اور ہر عضو اپنا مخصوص کام شروع کر دیتا ہے۔ یہ ظاہر ہے کہ سارا نظام چوبیس گھنٹے ڈیوٹی پر ہونے کے علاوہ اعصابی دباؤ اور غلط قسم کی خوراک کی وجہ سے ایک طرح سے گھس جاتا ہے۔

روزہ ایک طرح اس سارے نظام ہضم پر ایک ماہ کا آرام طاری کر دیتا ہے۔ مگر در حقیقت اس کا حیران کن اثر بطور خاص جگر پر ہوتا ہے۔ کیونکہ جگر

کے کھانا ہضم کرنے کے علاوہ پندرہ مزید عمل بھی ہوتے ہیں۔ یہ اس طرح تھکان کا شکار ہو جاتا ہے۔ جیسے ایک چوکیدار ساری عمر کے لئے پہرے پر کھڑا ہو۔ اسی کی وجہ سے صفرا کی رطوبت جس کا اخراج ہاضمہ کے لئے ہوتا ہے' مختلف قسم کے مسائل پیدا کرتی ہے اور دوسرے اعمال پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔

دوسری طرف روزے کے ذریعے جگر کو چار سے چھ گھنٹوں تک آرام مل جاتا ہے۔ یہ روزے کے بغیر قطعی ناممکن ہے۔ کیونکہ بے حد معمولی مقدار کی خوراک یہاں تک کہ ایک گرام کے دسویں حصہ کے برابر بھی' اگر معدہ میں داخل ہو جائے تو پورا کا پورا نظام ہضم اپنا کام شروع کر دیتا ہے اور جگر فوراً مصروف عمل ہو جاتا ہے۔ سائنسی نکتہ نظر سے یہ دعویٰ کیا جا سکتا ہے کہ اس آرام کا وقفہ ایک سال میں ایک ماہ تو ہونا ہی چاہیے۔

جدید دور کا انسان جو اپنی زندگی کی غیر معمولی قیمت مقرر کرتا ہے متعدد طبی معائنوں کے ذریعے اپنے آپ کو محفوظ سمجھنا شروع کر دیتا ہے۔ لیکن اگر جگر کے خلیے کو قوت گویائی حاصل ہوتی تو وہ ایسے انسان سے کہتا کہ "مجھ پر ایک عظیم احسان صرف روزے کے ذریعے سے ہی کر سکتے ہو"۔

جگر پر روزہ کی برکات میں سے ایک وہ ہے جو خون کے کیمیائی عمل پر اثر اندازی سے متعلق ہے۔ جگر کے انتہائی مشکل کاموں میں ایک کام اس توازن کو برقرار رکھنا بھی ہے جو غیر ہضم شدہ خوراک اور تحلیل شدہ خوراک کے درمیان ہوتا ہے۔ اسے یا تو ہر لقمے کو سٹور میں رکھنا ہوتا ہے یا پھر خون کے ذریعے اس کے ہضم ہو کر تحلیل ہو جانے کے عمل کی نگرانی کرنا ہوتی ہے۔ جبکہ روزے کے ذریعے جگر توانائی بخش کھانے کے سٹور کرنے کے عمل سے بڑی حد تک آزاد ہو جاتا ہے۔ اسی طرح جگر اپنی توانائی خون میں گلوبلن (Globulin) (جو جسم کے محفوظ رکھنے والے Immune سسٹم کو تقویت دیتا ہے) کی پیداوار پر صرف کر سکتا ہے۔ روزے کے ذریعے گلے کو اور خوراک کی نالی کو جو بے حد حساس حصے ہیں' جو آرام نصیب ہوتا ہے اس تحفے کی کوئی قیمت ادا نہیں کی جا سکتی۔

انسانی معدہ روزہ کے ذریعے جو بھی اثرات حاصل کرتا ہے وہ بے حد فائدہ مند ہوتے ہیں۔ اس ذریعہ سے معدہ سے نکلنے والی رطوبتیں بھی بہتر طور پر

متوازن ہو جاتی ہیں۔ اس کی وجہ سے روزہ کے دوران تیزابیت (Acidity) جمع نہیں ہوتی اگرچہ عام قسم کی بھوک سے یہ بڑھ جاتی ہے۔ لیکن روزہ کی نیت اور مقصد کے تحت تیزابیت کی پیداوار رک جاتی ہے۔ اس طریقہ سے معدہ کے پٹھے اور معدہ کی رطوبت پیدا کرنے والے خلیے رمضان کے مہینے میں آرام کی حالت میں چلے جاتے ہیں۔ جو لوگ زندگی میں روزے نہیں رکھتے' ان کے دعوؤں کے برخلاف یہ ثابت ہو چکا ہے کہ ایک صحت مند معدہ شام کو روزہ کھولنے کے بعد زیادہ کامیابی سے ہضم کا کام سرانجام دیتا ہے۔

روزہ آنتوں کو بھی آرام اور توانائی فراہم کرتا ہے۔ یہ صحت مند رطوبت کے بننے اور معدہ کے پٹھوں کی حرکت سے ہوتا ہے۔ آنتوں کے شرائین کے غلاف کے نیچے محفوظ رکھنے والے نظام کا بنیادی عنصر موجود ہوتا ہے۔ جیسے انتڑیوں کا جال' روزے کے دوران ان کو نئی توانائی اور تازگی حاصل ہوئی ہے۔ اس طرح ہم ان تمام بیماریوں کے حملوں سے محفوظ ہو جاتے ہیں جو ہضم کرنے والی نالیوں پر ہو سکتے ہیں۔

(ب) روزے کے دوران خون پر فائدہ مند اثرات

دن میں روزے کے دوران خون کی مقدار میں کمی ہو جاتی ہے۔ یہ اثر دل کو انتہائی فائدہ مند آرام مہیا کرتا ہے۔ زیادہ اہم بات یہ ہے کہ سیلوں کے (Intercellular) درمیان مائع کی مقدار میں کمی کی وجہ سے ٹشو یعنی پٹھوں پر دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ پٹھوں پر دباؤ یا عام فہم ڈائسٹالک (Diastolic) دباؤ دل کے لئے انتہائی اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ روزے کے دوران ڈائسٹالک پریشر ہمیشہ کم سطح پر ہوتا ہے یعنی اس وقت دل آرام یا ریسٹ کی صورت میں ہوتا ہے۔ مزید براں' آج کا انسان ماڈرن زندگی کے مخصوص حالات کی بدولت شدید تناؤ یا ہائی پرٹینشن (Hypertension) کا شکار ہے۔ رمضان کے ایک ماہ کے روزے بطور خاص ڈائسٹالک پریشر کو کم کر کے انسان کو بے پناہ فائدہ پہنچاتے ہیں۔ روزے کا سب سے اہم اثر دوران خون پر اس پہلو سے ہے کہ یہ دیکھا جائے کہ اس سے

خون کی شریانوں پر کیا اثر ہوتا ہے۔ اس حقیقت کا علم عام ہے کہ خون کی شریانوں کی کمزوری اور فرسودگی کی اہم ترین وجوہات میں سے ایک وجہ خون میں باقی ماندہ مادے (Remnants) کا پوری طرح تحلیل نہ ہو سکنا ہے۔ جبکہ دوسری طرف روزے میں بطور خاص افطار کے وقت کے نزدیک خون میں موجود غذائیت کے تمام ذرے تحلیل ہو چکے ہوتے ہیں۔ ان میں سے کچھ بھی باقی نہیں بچتا۔ اس طرح خون کی شریانوں کی دیواروں پر چربی یا دیگر اجزاء جم نہیں پاتے۔ اس طرح شریانیں سکڑنے سے محفوظ رہتی ہیں۔ چنانچہ موجودہ دور کی انتہائی خطرناک بیماریوں جس میں شریانوں کی دیواروں (Arterioscleresis) کی سختی نمایاں ترین ہے سے بچنے کی بہترین تدبیر روزہ ہی ہے۔ کیونکہ روزے کے دوران گردے جنہیں دوران خون ہی کا ایک حصہ سمجھا جا سکتا ہے۔ آرام کی حالت میں ہوتے ہیں۔ تو انسانی جسم کے ان اہم اعضاء کی بحالی بھی روزے کی برکت سے بحال ہو جاتی ہے۔

(ج) خلیہ' سیل (Cell) پر روزے کا اثر

روزے کا سب سے اہم اثر خلیوں کے درمیان اور خلیوں کے اندرونی سیال مادوں کے درمیان توازن کو قائم پذیر رکھنا ہے۔ چونکہ روزے کے دوران مختلف سیال مقدار میں کم ہو جاتے ہیں۔ خلیوں کے عمل میں بڑی حد تک سکون پیدا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح لعاب دار جھلی کی بالائی سطح سے متعلق خلیے جنہیں ایپی تھیلیل (Epithelial) سیل کہتے ہیں اور جو جسم کی رطوبت کے متواتر اخراج کے ذمہ دار ہوتے ہیں ان کو بھی صرف روزے کے ذریعے بڑی حد تک آرام اور سکون ملتا ہے جسکی وجہ ان کی صحت مندی میں اضافہ ہوتا ہے۔ خلیاتیات کے علم کے نکتہ نظر سے یہ کہا جا سکتا ہے کہ لعاب بنانے والے غدود گردن کے غدود تیموسیہ' اور لبلبہ (Pencreas) کے غدود شدید بے چینی سے ماہ رمضان کا انتظار کرتے ہیں تاکہ روزے کی برکت سے کچھ ستانے کا موقع حاصل کر سکیں اور مزید کام کرنے کے لئے اپنی توانائیوں کو جلا دے سکیں۔

(د) روزے کا اعصابی نظام پر اثر

(Nervous System)

اس حقیقت کو پوری طرح سمجھ لینا چاہئے کہ روزے کے دوران چند لوگوں میں چڑچڑا پن اور بے دلی کا اعصابی نظام سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ اس قسم کی صورت حال ان انسانوں کے اندر انانیت (Egotistic) یا طبعیت کی سختی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس کے بر خلاف روزے کے دوران اعصابی نظام مکمل سکون اور آرام کی حالت میں ہوتا ہے۔ عبادات کی بجا آوری سے حاصل شدہ تسکین ہماری تمام کدورتوں اور غصے کو دور کر دیتی ہے۔ اس سلسلے میں زیادہ خشوع و خضوع اور اللہ کی مرضی کے سامنے سرنگوں ہونے کی وجہ سے تو ہماری پریشانیاں بھی تحلیل ہو کر ختم ہو جاتی ہیں۔ اس طرح آج کے دور کے شدید مسائل جو اعصابی دباؤ کی صورت میں ہوتے ہیں تقریباً" مکمل طور پر ختم ہو جاتے ہیں۔

روزے کے دوران ہماری جنسی خواہشات چونکہ علیحدہ ہو جاتی ہیں چنانچہ اس وجہ سے بھی ہمارے اعصابی نظام پر منفی اثرات مرتب نہیں ہوتے۔

روزہ اور وضو کے مشترکہ اثر سے جو مضبوط ہم آہنگی پیدا ہوتی ہے اس سے دماغ میں دوران خون کا بے مثال توازن قائم ہو جاتا ہے جو صحت مند اعصابی نظام کی نشاندہی کرتا ہے۔ جیسا کہ میں پہلے بیان کر چکا ہوں۔ اندرونی غدودوں کو جو آرام اور سکون ملتا ہے وہ پوری طرح سے اعصابی نظام پر اثر پذیر ہوتا ہے جو روزے کا اس انسانی نظام پر ایک اور احسان ہے۔

انسانی تحت الشعور جو رمضان کے دوران عبادت کی مہربانیوں کی بدولت صاف شفاف اور تسکین پذیر ہو جاتا ہے اعصابی نظام سے ہر قسم کے تناؤ اور الجھن کو دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔

(ج) خون کی تشکیل اور روزے کی لطافتیں

خون ہڈیوں کے گودے میں بنتا ہے جب کبھی جسم کو خون کی ضرورت پڑتی ہے ایک خودکار نظام ہڈی کے گودے کو حرکت پذیر (Stimulate) کر دیتا ہے اور لاغر لوگوں میں یہ گودہ بطور خاص سست حالت میں ہوتا ہے۔ یہ کیفیت بڑے بڑے شہروں میں رہنے والوں کے ضمن میں بھی پائی جاتی ہے اسی کی وجہ سے پژمردہ اور پیلے چہروں میں روز بروز اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔

روزے کے دوران جب خون میں غذائی مادے کم ترین سطح پر ہوتے ہیں۔ ہڈیوں کا گودہ حرکت پذیر ہو جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں لاغر لوگ روزہ رکھ کر آسانی سے اپنے اندر زیادہ خون پیدا کر سکتے ہیں۔ بہرحال یہ تو ظاہر ہے کہ جو شخص خون کی پیچیدہ بیماری میں مبتلا ہو اسے طبی معائنہ اور ڈاکٹر کی تجویز کو ملحوظ خاطر رکھنا ہی پڑے گا۔ چونکہ روزے کے دوران جگر کو ضروری آرام مل جاتا ہے یہ ہڈی کے گودے کے لئے ضرورت کے مطابق اتنا مواد مہیا کر دیتا ہے جس سے آسانی سے اور زیادہ مقدار میں خون پیدا ہو سکے۔

اس طرح روزے سے متعلق بہت سی اقسام کی حیاتیاتی برکات کے ذریعے ایک پتلا دبلا شخص اپنا وزن بڑھا سکتا ہے اسی طرح موٹے اور فربہ لوگ بھی صحت پر روزے کی عمومی برکات کے ذریعے اپنا وزن کم کر سکتے ہیں۔

ہاں مہربان قاری! آیئے اب آیت نمبر ۱۸۴ کے آخری حصے کو دوبارہ یاد کریں اور قرآن کے پاک معجزے کی مسرت سے لطف اندوز ہوں۔

"اگر تم سمجھو (یعنی اگر تم جسم کے حیاتیاتی علم کو سمجھو) تو تمہارے حق میں یہ اچھا ہے کہ تم روزے رکھو"۔ (چاہے اس میں تمہیں مشکلات بھی نظر آئیں)۔

روزے کے معاشرتی اثرات

اسلام انصاف' عدل اور غریب پروری سکھاتا ہے۔ جب پیٹ بھرا ہوا ہوتا ہے تو دوسروں کی بھوک کا احساس نہیں ہوتا اور جب زبان پانی سے تر ہوتی ہے تو دوسروں کی پیاس کا احساس نہیں ہوتا۔

روزہ مسلمان کو ترس' رحم اور غریب پروری سکھاتا ہے۔ یہ چیزیں اسلامی معاشرے کا حصہ ہیں۔

یورپ غریبوں کی امداد اور احساس کے لئے بے شمار قوانین مرتب کر رہا ہے۔ لیکن استحصال کی دنیا شاید یورپ میں زیادہ آباد ہے۔

ماوزے تنگ چین کا قائد اعظم تھا۔ اس کے سامنے چین کے معاشی مسائل تھے۔ اس نے اپنے خطبات میں اس بات پر زور دیا ہے کہ خود کھانا کھاتے ہوئے اپنے پڑوسی اور دیکھنے والوں کو بھی شامل کر لیا کرو۔ خود بھوکے رہ کر بھوکوں کا احساس پیدا کرو۔ مذکورہ تعلیمات دراصل ماوزے تنگ کی نہیں بلکہ اسلامی تعلیمات ہیں۔

اسلام غریبوں کا مذہب ہے۔ اسلام امیروں کو امن دیتا ہے۔ اسلام دولت کا مخالف نہیں بلکہ اس کے کمانے اور خرچ کرنے کی احتیاط بتاتا ہے۔

غیر ملکی ماہرین کی پاکستان میں سروے رپورٹ

جرمنی' انگلینڈ اور امریکہ کے ماہر ڈاکٹروں کی ایک ٹیم رمضان المبارک میں اس بات کی تحقیق کرنے کے لئے آئی کہ رمضان المبارک میں (E.N.T) کان' ناک اور گلے کے امراض کم ہو جاتے ہیں۔

اس تحقیق کے لئے انہوں نے پاکستان کے تین شہروں کا انتخاب کیا۔ کراچی' لاہور اور فیصل آباد۔ اس سروے کے بعد انہوں نے جو رپورٹ مرتب کی اسکا خلاصہ یہ ہے کہ:۔

"چونکہ مسلمان نماز پڑھتے ہیں اور خاص طور پر رمضان المبارک میں زیادہ

پابندی کرتے ہیں اس لئے وضو کرنے سے (E.N.T) کان' ناک اور گلے کے امراض کم ہو جاتے ہیں۔

کھانا کم کھانے سے معدے اور جگر (Liver) کے امراض کم ہو جاتے ہیں۔

چونکہ مسلمان ڈائیٹنگ کرتا ہے اس لئے وہ اعصاب اور دل کے امراض میں بھی کم مبتلا ہوتا ہے۔

(فائل روزنامہ جنگ 1988ء)

بدن انسانی پر روزے کے اثرات تجربات کی روشنی میں

موسم اور جغرافیائی وقوع کے اختلاف کے لحاظ سے روزے کی مدت ۱۲ سے ۱۹ گھنٹوں تک ہوتی ہے اور رات کے طول کے اعتبار سے عام طور پر ایک دو مرتبہ (افطار کے بعد اور سحر سے پہلے) کھانا کھایا جاتا ہے۔ محض سائنٹیفک اعتبار سے یہ بات پورے یقین کے ساتھ نہیں کہی جا سکتی کہ روزے کا جسم پر کیا اثر پڑتا ہے اور کس طرح بعض لوگوں کے خیال میں روزہ جسمانی فعلیات میں نقصان اور جسمانی کمزوری کا موجب ہوتا ہے۔ بعض لوگ کہتے ہیں کہ روزے سے جسم میں کوئی نقص یا کمزوری واقع نہیں ہوتی' کیونکہ روزہ رکھنے سے دو کھانوں کا درمیانی وقفہ ہی معمول سے کچھ زیادہ ہو جاتا ہے اور درحقیقت ۲۴ گھنٹوں میں مجموعی طور پر اتنے حرارے (غذائیت) حاصل ہو جاتے ہیں اور جسم کو مائع (پانی) کی اتنی مقدار مل جاتی ہے جتنی روزے کے علاوہ دنوں میں ملتی ہے۔

مزید براں یہ بھی ایک حقیقت اور مشاہدہ ہے کہ لوگ رمضان میں لحمی (پروٹین) اور کاربوہائڈریٹ (نشاتی) اجزا عام دنوں کے مقابلے میں زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ اس حقیقت کے پیش نظر یہ بھی کہا جا سکتا ہے کہ مجموعی غذائیت (حرارے) عام دنوں کے مقابلے میں جسم کو زیادہ مقدار میں ملتے ہیں۔

ان مختلف آراء کی اپنے طور پر تصدیق و تکذیب کر سکنے یا ان کے متعلق کسی صحیح رائے کے قائم کرنے کے سلسلے میں روزہ داروں کے جسم کے اثرات کا

مشاہدہ کیا گیا۔ چنانچہ اس غرض سے ۱۳ روزہ داروں کا ایک گروپ منتخب کیا گیا۔ ان میں ایک حاملہ خاتون (مدت حمل ۶ ماہ) کو بھی شامل کیا گیا۔ اس کے ساتھ ایک ایسے ۲۷ سالہ مرد کو بھی شامل کیا گیا جس نے روزہ نہیں رکھا۔ اس طرح ۱۴ افراد پر تجربہ شروع کیا گیا۔ تجربے اور مشاہدے کے دوران حسب ذیل امور کو تفصیلی طور پر ریکارڈ کیا گیا۔

(۱) وزن (۲) جسمانی حرارت (۳) نبض (۴) خون کا دباؤ
(۵) طبعی استحالے کی شرح (B.M.R) (۶) بدنی سیال (۷) خون اور پیشاب کا کیمیائی تجزیہ۔

طریقہ کار اور وسائل

اس گروپ میں (علاوہ ایک حاملہ خاتون) کے تین عورتیں بالترتیب ۱۷، ۲۷، ۴۰ سال کی عمر کی تھیں۔ گروپ کے مردوں کی عمریں ۲۲ سے ۴۹ سال تک تھیں (اوسطاً" ۳۴ سال)۔ ان تمام کا تعلق متوسط طبقہ سے تھا۔ ان کی معمولاً" استعمال کی جانے والی غذا میں غذائیت کا اندازہ ڈھائی سے تین ہزار حرارے (کیلوریز) یومیہ کیا گیا تھا۔ سریریاتی امتحان میں ان کو کوئی جسمانی بیماری یا تعدیہ (چھوت) میں مبتلا نہیں پایا گیا۔ رمضان سے ایک ہفتہ قبل ان سب کا تفصیلی معائنہ کر لیا گیا تھا، تاکہ بعد کے حالات سے ان حالات کا مقابلہ کیا جا سکے۔

اس وقت امتحان کی غرض سے بدنی مواد، پیشاب اور خون کے معائنہ کے لئے ناشتے سے قبل نمونے حاصل کر لئے گئے تھے۔ اسی طرح رمضان کے دوران مواد کے نمونوں کو مغرب کے عین بعد حاصل کیا گیا جبکہ روزہ صرف ایک گھونٹ پانی سے کھولا گیا تھا۔

دوران رمضان مشاہدات

یکم رمضان، ۱۰ رمضان، آخری روزے کے دن اور پھر چار ہفتے گزرنے کے بعد:

نتائج

وزن کا گوشوارہ حسب ذیل رہا۔ اس شخص کے وزن میں کوئی بڑی تبدیلی نہیں ہوئی تھی جس نے روزہ نہیں رکھا تھا، کیونکہ عام حالات میں بھی وزن میں معمولی کمی بیشی ہوتی رہتی ہے۔ آگے ہم اس شخص کو "لا" سے ظاہر کریں گے۔

(وزن پونڈ میں)	رمضان سے قبل	یکم رمضان کو	10 رمضان کو	آخری روزے کے بعد	4 ہفتے بعد
لا	142	140	140	142	142
روزہ رکھنے والوں کا اوسط	122	122	121	119	121
حاملہ خاتون	106	106	108	110	117

(واضح رہے کہ حمل کے دوران وزن بڑھتا رہتا ہے)

اوپر روزے داروں کے وزن کا اوسط بتایا گیا ہے، مگر ان میں سے دو حضرات کا وزن ۷ پونڈ کم ہو گیا۔ ایک صاحب کے وزن میں قطعاً" کوئی تبدیلی واقع نہیں ہوئی۔ حاملہ خاتون کا وزن رمضان کے دوران چار پونڈ بڑھ گیا۔ سات اشخاص کا وزن چار ہفتے بعد بالکل وہی ہو گیا۔ جو رمضان سے پہلے تھا۔

نبض اور حرارت جسمانی پر روزے کا کوئی اثر نہیں پڑا۔ خون میں ہیموگلوبین کی مقدار رمضان میں پہلے کی طرح برقرار رہی۔ اسی طرح مجموعی طور پر خون کے دباؤ میں کوئی فرق واقع نہیں ہوا۔

طبعی شرح استحالہ

رمضان کے دوران کسی خاص تبدیلی کا مشاہدہ نہیں کیا گیا۔ حاملہ خاتون میں شرح زیادہ رہی۔ اس کا واضح سبب حمل تھا۔

(وزن پونڈ میں)	رمضان سے قبل	یکم رمضان کو	10 رمضان کو	آخری روزہ	بعد رمضان
لا	92	87	90	88	93
روزہ دار گروپ	84	80	80	74	76
حاملہ خاتون	88	84	72	68	81

خوراک کی شکر کسی بھی شخص میں کم ترین طبعی مقدار (۷۰ ملی گرام فی صد) سے نیچے نہیں گئی۔ دوران رمضان ہر حال خون میں شکر کی مقدار کم رہی۔
اس کے علاوہ خون کے کیمیائی اجزاء رمضان بھر طبعی مقدار میں برقرار رہے اور ان میں کوئی تبدیلی نوٹ نہیں کی گئی۔

جسم کی مائیت اور اخراج بول

عام طور پر گروپ کے افراد نے پانی کی اتنی ہی مقدار روزے کی حالت میں ۲۴ گھنٹوں کے دوران استعمال کی جتنی کہ وہ معمولاً کرتے تھے پیشاب کی مقدار چند لوگوں میں کم رہی ورنہ باقی افراد میں مجموعی طور پر اتنی رہی جو عام حالات میں تھی۔ ایک قابل ذکر بات یہ ہے کہ شخص "لا" میں بھی بعض اوقات اخراج بول کی سطح کم نوٹ کی گئی۔ اس لئے اس بات کا امکان ہے کہ پیشاب کی مقدار میں کمی طبعی اسباب کی بنا پر ہوئی ہو۔ پیشاب کی کثافت نوعی (Specific Gravity) میں کوئی قابل ذکر تبدیلی واقع نہیں ہوئی۔ ان تمام

مشاہدات سے ظاہر ہوتا ہے کہ روزوں سے اگر جسم پر کوئی اثر ہوتا ہے تو یہ کوئی قابل لحاظ اثر نہیں۔ رمضان کے دوران گردوں کا فعل طبعی رہا جیسا کہ اوپر بتایا گیا ہے متعدد روزوں کے بعد بعض لوگوں کے وزن میں اور اسی طرح خون کی شکر کی مقدار میں کچھ کمی آگئی تھی' لیکن یہ تبدیلی کبھی طبعی حدود سے نیچے نہیں گئی۔ خون کی شکر کی مقدار میں کمی خاص طور پر اس وقت ہوئی جب دن کا بڑا حصہ گزر چکا تھا۔

واضح رہے کہ یہ مشاہدات ایسے لوگوں میں کیے گئے تھے جو سریریاتی امتحان میں نارمل ثابت ہوئے۔ اس لئے یہ تصور کر لینا مناسب نہ ہوگا کہ استحالاتی اور دیگر امراض خاص طور پر گردوں کے امراض کی صورت میں بھی ایسے ہی نتائج حاصل ہوں گے۔ یہ تحقیق کا ایک اور میدان ہوگا کہ گردوں کے مریض اور ذیابیطس میں مبتلا افراد پر بھی اسی قسم کی تحقیق کی جائے۔

دن کا کچھ حصہ گزر جانے کے بعد کارکردگی اور کام سے دلچسپی میں قدرے کمی بعض افراد نے ظاہر کی۔ غالباً" اس کی وجہ خون میں شکر کی مقدار کی کمی ہوگی۔ کیوں کہ روزہ کھولنے کے بعد یہ کیفیت تھوڑی دیر میں جاتی رہی۔

(ہمدرد صحت)

روزہ قیام صحت کا ایک بے نظیر طریقہ

اللہ تعالٰی نے ہر جاندار کے جسم کا ایسا نظام بنایا ہے کہ جب تک اسے آب و دانہ مناسب مقدار میں بروقت حاصل نہ ہو اس کی زندگی کا قیام مشکل ہوتا ہے۔ جس نسبت سے اس خوراک میں کمی بیشی واقعہ ہوگی اسی نسبت سے اس کی صحت متاثر ہوگی۔ ادنیٰ حیوانات تو اپنی خوراک میں اپنے شعور کے ماتحت اعتدال کے پابند رہتے ہیں۔ لیکن انسان اشرف المخلوقات اور ذی عقل ہوتے ہوئے بھی ادنیٰ حیوانات کے طریق کے برعکس حد اعتدال سے بالعموم تجاوز کر جاتا ہے۔ اور اپنے بدنی نظام کے بگاڑنے اور اس میں کئی نقائص بالفاظ دیگر امراض پیدا کرنے کا خود باعث ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دوسرے حیوانات کے امراض

انسانی امراض سے کوئی نسبت ہی نہیں رکھتے۔
مگر انسان اپنی خداداد عقل کے ذریعہ اپنے امراض کے مقابلہ یا بطور حفظ ما تقدم کئی ذرائع' طریق اور علاج اختیار کرتا ہے۔ ان نقائص و امراض کے لئے سب سے بہتر حفظ ما تقدم جو اب تک تجویز کر سکا ہے یہ ہے کہ کبھی کبھی کچھ عرصہ کے واسطے وہ کھانا پینا بند کر کے اپنے معدہ کو جس پر تمام بدن کی صحت و ثبات کا انحصار ہوتا ہے خالی رکھے۔ تاکہ بھوک سے اس کے مواد فاسدہ جل کر اسے صاف کر دیں اور پھر وہ اپنا کام صحیح طور پر کر سکے۔
دنیا کے تقریبا" تمام مذاہب اور شریعتوں نے اپنے پیروؤں کے لئے یہی طریق تجویز کیا ہے۔ اسے مذہبی اصطلاح میں روزہ کہتے ہیں۔ ہندو چوبیس گھنٹے کا برت یا روزہ رکھتے ہیں۔ اناج یا آگ پر پکائی ہوئی اشیاء وہ برت میں نہیں کھاتے۔ مگر کچا دودھ' پانی حقہ وغیرہ پینے میں کچھ مضائقہ نہیں سمجھتے۔ زمانہ حاضر کا عیسائی تو صرف گوشت مچھلی یا بعض اور چیزیں ترک کر کے اور دوسری سب چیزیں کھا پی کر اسے روزہ قرار دیتا ہے۔ اسی طرح یہودیوں میں بھی بعض چیزوں کی روزہ میں کھانے پینے کی ممانعت نہیں ہے۔
اسلام میں روزے مسلسل ایک ماہ قمری حساب سے رکھے جاتے ہیں۔ اور قمری اور شمسی سال میں دس دن کے فرق کے باعث چھتیس سال کے عرصہ میں موسم گرما اور موسم سرما دونوں میں آجاتے ہیں۔ اسی طرح تقریبا" پچاس یا زیادہ سال کی عمر کا مسلمان دونوں موسموں میں روزے رکھنے کا تجربہ کر لیتا ہے۔
ماہ رمضان کے روزے ہر بالغ' عاقل اور تندرست مسلمان پر فرض ہیں۔ ان کے علاوہ اور روزے بھی اپنی مرضی سے رکھے جاتے ہیں جنہیں نفلی روزے کہتے ہیں۔ اسلامی روزہ پو پھٹنے سے غروب آفتاب تک ہوتا ہے۔ اور اس عرصہ میں ہر قسم کا کھانا' پینا' احتیاط جنسی بلکہ اس کی مبادیات بھی منع ہیں۔ پان' بیڑی' سگریٹ' حقہ' ہلاس وغیرہ سے پرہیز لازمی ہے۔ کوئی بھی ایسی چیز استعمال کی جائے تو روزہ ٹوٹ یا ختم ہو جاتا ہے۔
اس قسم کا روزہ ضبط نفس یا اپنے آپ پر قابو پانے کا بے نظیر و بے مثال طریقہ اور ذریعہ ہے۔ نو عمر جب گرمیوں میں پہلے روزہ رکھتے ہیں؛ جب کہ پیاس کا

مقابلہ کرنا بڑی ہمت کی بات ہوتی ہے۔ وضو کرتے ہوئے کلیاں کرتے ہیں تو پانی کا ایک قطرہ بھی حلق سے نیچے اترنے نہیں دیتے۔ خاص کر غسل خانے میں جب کہ کوئی انہیں دیکھنے والا نہیں ہوتا ان کا پانی سے اجتناب حیرت کا باعث ہوتا ہے۔

علاوہ روحانی اور اخلاقی فوائد کے اسلامی روزہ معدی امراض اور بدن کے گندے مواد کے لئے جھاڑو کا کام دیتا ہے۔ ضبط نفس' بھوک اور پیاس کی شدت کے مقابلہ کی طاقت پیدا کرتا ہے۔ اور روزہ کھولتے وقت کھانے پینے سے جس طرح ایک روزہ دار لطف اندوز ہوتا ہے وہ بیان نہیں کیا جا سکتا۔

اطباء اور موجودہ زمانہ کے ڈاکٹر اسلامی طریق روزہ داری کی قیام صحت کے لئے اہمیت و افادیت کا اعتراف کرتے ہیں بلکہ بعض امراض میں علاج تجویز کرتے ہوئے اسلامی طریق کا روزہ رکھنے کا مشورہ دیا کرتے ہیں۔

اس سلسلہ میں یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ اسلام کسی انسان پر اس کی طاقت سے زیادہ بوجھ ڈالنے کے خلاف ہے۔ بحالت صحت و تندرستی روزہ رکھنا ہر بالغ مسلمان پر فرض ہے۔ لیکن بیماری' سفر' بڑھاپے' حمل اور بچے کو دودھ پلانے کے زمانہ میں روزہ رکھنے کی قید نہیں۔ کیونکہ اس سے صحت الٹا خراب ہوتی ہے۔ ہاں اس سے وہ امراض مستثنے ہوں گی جن میں معالج روزہ بطور علاج تجویز کرے۔ اسی طرح روزانہ روزہ رکھنا منع ہے۔ کیونکہ یہ طریق روزہ اختیار کرنے سے صحت برباد ہو جاتی ہے۔

یہاں ایک سوال پیدا ہوتا ہے جو اکثر نو تعلیم یافتہ کیا کرتے ہیں۔ قطب شمالی اور جنوبی میں جہاں چھ ماہ کا دن چھ ماہ کی رات ہوا کرتی ہے۔ گویا ایک دن وہاں ہمارے ایک، سال کے برابر ہوتا ہے۔ روزہ پو پھٹنے سے غروب آفتاب تک حسب قواعد مندرجہ قرآن کریم رکھنا ایک انسان کی طاقت سے بالا بلکہ اس کے لئے ناممکن ہے اول تو ہم بتا چکے ہیں کہ اسلام کسی پر مالایطاق بوجھ نہیں ڈالتا۔ دوسرے جس طرح وہاں کے رہنے والے اپنے کام کاج' کھانے' پینے' سونے' جاگنے کے اوقات تجویز کرتے ہیں اسی طرح نماز پڑھنے اور روزہ رکھنے کے لئے بھی کر سکتے ہیں۔ چنانچہ ایک مرتبہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا۔

یاجوج ماجوج کے زمانہ میں دن ایک سال کا ہو گا۔ تو صحابہ ؓ نے عرض کی۔ کیا ہمیں اس ایک دن کی نماز کافی ہوگی۔ فرمایا نہیں تم نماز کے لئے اوقات کا اندازہ لگا لیا کرنا۔

روسی ماہر الابدان پروفیسر وی۔ این نکیٹن نے لمبی عمر سے متعلق اپنی ایک اکسیر دوا کے انکشاف کے سلسلہ میں لندن میں 22 مارچ 1960ء کو بیان دیتے ہوئے کہا کہ اگر ذیل کے تین اصول زندگی اپنا لئے جائیں تو بدن کے زہریلے مواد خارج ہو کر بڑھاپا روک دیتے ہیں۔ اول خوب محنت کیا کرو۔ ایک ایسا پیشہ جو انسان کو مشغول رکھے جسم کے رگ و ریشہ میں تر و تازگی پیدا کرتا ہے۔ جس سے خلیے پیدا ہوتے ہیں۔ بشرطیکہ ایسا شغل ذہنی طور پر بھی قوت بخش ہو۔ اگر تمہیں اپنا کام پسند نہیں تو فوراً ترک کر دینا چاہیے۔

دوئم۔ کافی ورزش کیا کرو۔ بالخصوص زیادہ چلنا پھرنا چاہیے۔

سوئم۔ غذا جو تم پسند کرو کھایا کرو۔ لیکن ہر مہینہ میں کم از کم ایک مرتبہ فاقہ ضرور کیا کرو۔

حضرت رسول کریم صلی اللہ علیہ و سلم علاوہ سال کے ایک ماہ مسلسل روزوں کے ہر ماہ از خود تین نفلی روزے رکھا کرتے۔ اور فرمایا کرتے "**صوموا تصحوا**" روزے رکھا کرو صحت مند رہو گے۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے اپنی مرض الموت میں حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو جو تین وصیتیں فرمائیں ان میں سے ایک ہر ماہ میں تین روزے رکھنے کی تاکید تھی۔

کھجور سے افطار اور جدید سائنس

جسے کھجور میسر ہو وہ اس سے روزہ افطار کرے جسے وہ نہ ملے وہ پانی سے کھول لے کیونکہ وہ بھی پاک ہے۔ (النسائی)

روزے کے بعد توانائی کم ہو جاتی ہے اس لئے افطاری ایسی چیز سے ہونی چاہئے جو زود ہضم اور مقوی ہو۔

کھجور کا کیمیائی تجزیہ

Proteins	2.0
Fats	/
Carbohydrates	24.0
Calories	2.0
Sodium	4.7
Potassium	754.0
Calcium	67.9
Magnesium	58.9
Copper	0.21
Iron	1.61
Phosphorus	638.0
Sulphur	51.6
Chlorine	290.0

اس کے علاوہ اور جوہر (Peroxides) بھی پایا جاتا ہے۔ صبح سحری کے بعد شام تک کچھ کھایا پیا نہیں جاتا اور جسم کی کیلوریز (Calories) یا حرارے مسلسل کم ہوتے رہتے ہے اس کے لئے کھجور ایک ایسی معتدل اور جامع چیز ہے

جس سے حرارت اعتدال میں آ جاتی ہے اور جسم گوناگوں امراض سے بچ جاتا ہے۔ اگر جسم کی حرارت کو کنٹرول نہ کیا جائے تو مندرجہ ذیل امراض پیدا ہونے کے خطرات ہوتے ہیں۔

○ لو بلڈ پریشر (Low Blood Pressure) فالج (Paralysis) لقوہ (Facial Paralysis) اور سر کا چکرانا وغیرہ۔

○ غذائیت کی کمی کی وجہ سے خون کی کمی کے مریضوں کے لئے افطار کے وقت فولاد (Iron) کی اشد ضرورت ہے اور وہ کھجور میں قدرتی طور پر میسر ہے۔

○ بعض لوگوں کو خشکی ہوتی ہے ایسے لوگ جب روزہ رکھتے ہیں تو ان کی خشکی بڑھ جاتی ہے اس کے لئے کھجور چونکہ معتدل ہے اس لئے وہ روزہ دار کے حق میں مفید ہے۔

○ گرمیوں کے روزے میں روزہ دار کو چونکہ پیاس لگی ہوتی ہے اور وہ افطار کے وقت اگر فوراً ٹھنڈا پانی پی لے تو معدے میں گیس، تبخیر اور جگر کی ورم (Liver Inflamation) کا سخت خطرہ ہوتا ہے اگر یہی روزہ دار کھجور کھا کر پھر پانی پی لے تو بے شمار خطرات سے بچ جاتا ہے۔

حاجت ضروریہ اور جدید سائنس

قضائے حاجت انسانی طبعی ضروریات میں سے ہے حضور صلی اللہ علیہ و سلم نے ہر ایک عمل میں نسل انسانی کو تحفظ اور سہولت میسر کی ہے اگر نبی کریم صلی اللہ علیہ و سلم کی زندگی کو دیکھا جائے تو آپ کی زندگی قدم قدم پر عافیت اور حفاظت دے گی۔

آج کی دنیا پھر سے انہیں طریقوں پر واپس آرہی ہے جس طریقے سے حضور صلی اللہ علیہ و سلم نے ہمیں زندگی گزارنے کا حکم فرمایا اور جس طریقہ سے آپ نے خود زندگی گزاری۔

حاجت کے لئے دور نکل جانا

کتب احادیث کے مطابق آپ صلی اللہ علیہ و سلم قضائے حاجت کے لئے بہت دور نکل جاتے تھے۔ (اسوہ رسول اکرمؐ)

اس وقت جدید سائنس زیادہ چلنے پر زور دے رہی ہے حتیٰ کہ امریکہ کے بڑے بڑے ہسپتالوں میں یہ بات نمایاں ہے کہ پاؤں پہلے پیدا ہوا یا پہیہ۔ ظاہر ہے کہ پاؤں پہلے پیدا ہوا اس کا مقصد قوم کو پیدل چلانا ہے۔ ایک بائیو کمیسٹری (Bio-Chemistry) کے ماہر نے نکتے کی بات کہی کہ جب سے شہر پھیلنے لگے' آبادی بڑھنے لگی اور کھیت ختم ہونے لگے اس وقت سے اب تک امراض کی بہتات ہو گئی ہے کیونکہ جب سے دور چل کے حاجت کرنا چھوڑا ہے اس وقت سے اب تک قبض' گیس تبخیر اور جگر کے امراض بڑھ گئے ہیں۔

چلنے سے آنتوں کی حرکات (Intestine Movements) تیز ہو جاتی ہیں جس کی وجہ سے حاجت تسلی بخش ہوتی ہے آج حاجت غیر تسلی بخش ہوتی ہے جس کی وجہ سے بیت الخلا میں زیادہ وقت گزارنا پڑتا ہے۔

حاجت کے لئے کچی زمین کا انتخاب

آپؐ حاجت کے لئے کچی (نرم) زمین کا انتخاب فرماتے تھے۔
(اسوہ رسول اکرمؐ)

لیول پاول (Louval Poul) نے "اصول صحت" میں لکھا ہے انسانیت کی بقا مٹی ہے اور فنا بھی مٹی ہے جب سے مٹی پر حاجت چھوڑ کر ہم نے سخت زمین (فلش وغیرہ) استعمال کرنا شروع کیا ہے اس وقت سے اب تک مردوں میں جنسی کمزوری اور پتھری کا رجحان بڑھ گیا ہے اور اس کے اثرات پیشاب کے غدود (Prostate Glands) پر پڑتے ہیں۔

دراصل جب آدمی کے جسم سے فضلات نکلتے ہیں تو مٹی ان کے جراثیم اور تیزابی اثرات جذب کر لیتی ہے جبکہ سخت جگہ اس کیفیت سے عاری ہے اس لئے وہی تیزابی اور جراثیمی اثرات جسم پر براہ راست پڑتے ہیں اور جسم انسانی صحت سے مرض کی طرف مائل ہوتا ہے۔

بیٹھنے کے طریقے

حاجت کے لئے بیٹھنے کے طریقوں کی تفصیل کتب احادیث میں موجود ہے۔ (معمولات نبویؐ۔ رہبر زندگی۔ اسوہ رسول اکرمؐ)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے طریقہ حاجت کے مطابق بیٹھنے سے مندرجہ ذیل فوائد میسر ہوتے ہیں۔

○ اس کے فوائد اور سائنسی اصولوں کے ضمن میں جب بندہ ایک فزیالوجی کے سینئر پروفیسر سے ملا تو فرمانے لگے کہ میں مراکش میں تھا۔ ایک یہودی ڈاکٹر کے پاس بخار کی دوائی کے لئے جانا پڑا ڈاکٹر کافی بوڑھا تھا مریض اس کے پاس کم ہی آتے تھے۔ جب میں نے اپنا نام لکھوایا تو کہنے لگا مسلمان ہو۔ میں نے کہا ہاں مسلمان ہوں اور پاکستانی ہوں۔ کہنے لگا تمہارے پاکستان میں اگر ایک طریقہ جو خود تمہارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا ہے زندہ ہو جائے تو پاکستانی کئی امراض سے بچ

جائیں۔ میں حیران ہوا اور اس سے پوچھا کہ وہ کونسا طریقہ ہے کہنے لگا کہ قضائے حاجت کے لئے اگر اسلامی طریقے پر بیٹھا جائے تو اپنڈے سائٹس (Appendesitis)' دائمی قبض' بواسیر (Piles) اور گردوں کے امراض نہیں ہوں گے۔

پھر کہا کہ اگر تمام مسلمان یہ طریقہ شروع کر دیں تو مذکورہ امراض سے بچ جائیں شرطیہ کہتا ہوں۔

پاکستانی پروفیسر کہنے لگے مجھے اس طریقے سے شناسائی کا اشتیاق ہوا۔ میں نے اس سے تو نہ پوچھا اس کے لئے وہیں ایک عالم دین تھے ان سے پوچھا اور جب انہوں نے مجھے وہ طریقہ سمجھایا اور میں نے اسپر عمل شروع کیا پہلے تو کچھ دقت ہوئی لیکن اس کے فوائد میری سمجھ میں آگئے اور اس وقت سے اب تک میں حاجت کے لئے وہی طریقہ استعمال کرتا ہوں۔

جدید سائنس حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے اس قضائے حاجت کے طریقے پر مسلسل ریسرچ کر رہی ہے اور اب وہ اس بات پر آگئی ہے کہ صحت و زندگی کی بقا اور خوشحالی کے لئے اس طریقے سے بڑھ کر کوئی طریقہ نہیں۔

اس طریقے سے گیس' تبخیر' بد ہضمی' قبض اور گردوں کے امراض واقعی کم ہو جاتے ہیں مستقل کرنے سے یہ امراض ختم ہو جاتے ہیں۔

استنجا کے لئے ڈھیلے کا استعمال

آپؐ استنجا کے لئے طاق عدد میں ڈھیلے استعمال فرماتے تھے۔ (رہبر زندگی)

سائنس کی آخری ریسرچ کے مطابق مٹی میں نوشادر (Ammonium Chloride) اور اعلیٰ درجے کے دافع تعفن اجزاء موجود ہیں چونکہ پاخانہ (Stool) اور پیشاب تمام فضلہ ہے اور جراثیموں سے لبریز ہے تو اسکا جلد انسانی کو لگنا انتہائی نقصان دہ ہے اور اگر اس کے کچھ اجزاء جلد پر چپک جائیں یا ہاتھ پر رہ جائیں تو بے شمار امراض کے خطرات پھیلنے کا اندیشہ رہتا ہے۔

ڈاکٹر ہلوک نے لکھا ہے کہ:

ڈھیلے کے استعمال نے سائنسی اور تحقیقی دنیا کو ورطہ حیرت میں ڈال رکھا ہے کیونکہ مٹی کے تمام اجزاء جراثیموں کے قاتل ہیں جب ڈھیلے کا استعمال ہوگا تو پوشیدہ اعضاء پر مٹی لگنے کی وجہ سے ان پر بیرونی طور پر لگے تمام جراثیم مر جائیں گے۔ بلکہ تحقیقات نے یہ ثابت کر دیا ہے مٹی کا استعمال شرم گاہ کے کینسر (Cancer Of Penis) سے بچاتا ہے۔

میں نے ایسے مریض جن کو شرم گاہ کے زخم اور خراش پڑ گئی تھی مستقل مٹی استعمال کرائی اور انہیں مٹی سے استنجا کرنے کو کہا مریض حیرت انگیز طریقے سے صحت مند ہو گئے۔

الغرض یہ مٹی سے بنا ہوا انسان پھر بھی مٹی سے عافیت پائے گا۔ چاہے دنیا کے تمام فارمولے استعمال کر لے۔

ٹائلٹ پیپر اور جدید سائنس

ٹائلٹ پیپر بنانے والی فیکٹری کے ایک ملازم سے ملاقات ہوئی میں نے اس نرم ملائم اور لطیف کاغذ (ٹائلٹ پیپر) کے متعلق معلوم کیا کہ اس کی ترکیب تیاری میں کیا کوئی خطرناک کیمیکل استعمال ہوتا ہے؟ میرے سوال پر اس نے جو جواب دیا وہ قارئین کی خدمت میں پیش ہے۔

"اس کے بنانے میں بے شمار کیمیکل استعمال ہوتے ہیں بعض کیمیکل تو انتہائی مہلک ہیں جس سے جلدی امراض (Skin Disesses) ایگزیما (Eczema) اور جلد میں رنگت کی تبدیلی کے امراض پیدا ہو سکتے ہیں"۔

اس وقت تمام یورپ ٹائلٹ پیپر استعمال کرتا ہے پچھلے دنوں اخبارات نے اس خبر کو شائع کیا کہ اس وقت یورپ میں شرم گاہ کے مہلک امراض خاص طور پر کینسر تیزی سے پھیل رہا ہے۔ اس کے سدباب کے لئے جب تحقیق بورڈ بیٹھا تو اس بورڈ کی رپورٹ صرف دو چیزیں تھی کہ ٹائلٹ پیپر کا استعمال کرنا اور پانی کا استعمال نہ کرنا۔

یورپ نے ہمیں جو نعمت اس کاغذ کی شکل میں دی ہے یہ ہمارے لئے

بہتر ہے یا نقصان دہ؟ فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے۔
نوٹ: چونکہ یورپین استنجا کے لئے صرف ٹائلٹ پیپر ہی پر اکتفا کرتے ہیں اور پانی کا استعمال نہیں کرتے اس لئے ٹائلٹ پیپر ان کے لئے مہلک ثابت ہوتا ہے لیکن اگر ٹائلٹ پیپر کے استعمال کے بعد پانی کا استعمال بھی کیا جائے تو اس کے مضرات نہ ہونے کے برابر ہوتے ہیں۔

لید۔ ہڈی کے استنجا سے پرہیز

لید۔ ہڈی سے استنجانہ کیا کرو۔ (زادالمعاد)

لید میں بے شمار مہلک جراثیم ہوتے ہیں کیونکہ یہ ایک فضلہ ہے اور ہر فضلہ جراثیموں سے پر ہوتا ہے اس میں تشنج (Tetnus) اور تپ محرقہ (Typhuid) کے جراثیم بہت زیادہ ہوتے میں اگر اس سے استنجا کیا جائے گا تو وہ جراثیم جسم میں منتقل ہو سکتے ہیں۔

ہڈی جب استعمال ہو جاتی ہے تو اس کو جانور کھاتے ہیں بعض جانوروں کے لعاب میں خطرناک جراثیم ہوتے ہیں مثلاً" کتے کے لعاب میں ایک خاص جرثومہ ہوتا ہے جو اس کی کھائی ہوئی ہڈی پر لعاب کے ساتھ ہی منتقل ہو جاتا ہے۔ مزید یہ کہ ہڈی پر مٹی' گرد و غبار وغیرہ جما رہتا ہے اور اس گرد و غبار میں بھی گوناگوں جراثیم پائے جاتے ہیں۔ اب اگر یہ ہڈی استنجا کے لئے استعمال کی جائے گی تو دیگر جراثیموں کے ساتھ ساتھ اس کا خاص جرثومہ بھی جسم میں منتقل ہو جاتا ہے۔

ہڈی کی سطح ناہموار کھردری اور نوک دار ہوتی ہے اس سے جسم انسانی کے زخمی ہونے کے خطرات ہوتے ہیں۔

کھڑے ہو کر پیشاب کرنے سے منع

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے کھڑے ہو کر پیشاب کرنے سے منع

فرمایا ہے۔ (اسوہ رسول اکرمؐ)

اسلام بیٹھ کر پیشاب کرنے کا حکم دیتا ہے۔ اگر کھڑے ہو کر پیشاب کیا جائے تو اس کے اندرونی و بیرونی نقصانات بڑھ جاتے ہیں۔

○ چونکہ پیشاب جراثیموں سے پر ہوتا ہے اور بعض اوقات اس میں بعض امراض (سوزاک، آتشک، گردوں کا جراثیمی انفیکشن وغیرہ) کی وجہ سے پیپ (Pus) بھی موجود ہوتی ہے۔ کھڑے ہو کر پیشاب کرنے سے اس کے چھینٹے بدن اور لباس کو آلودہ کر دیں گے۔

○ اس سے غدہ قدامیہ (Prostatitis) پر برا اثر پڑتا ہے اور وہ متورم ہو کر بڑھ جاتا ہے جس سے پیشاب کا بند ہو جانا۔ پیشاب کا قطرہ قطرہ آنا۔ تکلیف سے آنا۔ دھار کا پتلا ہونا جیسے امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔

غسل خانے میں پیشاب سے منع

احادیث نبوی صلی اللہ علیہ و سلم میں غسل کی جگہ پیشاب سے منع فرمایا اور فرمایا کہ اس سے بے شمار وسوسے پیدا ہوتے ہیں اس ضمن میں بندہ نے محققین کی طرف رجوع کیا تو بعض نے کہا ایک سائنس میگزین (سائنس اور صحت (Science And Health) میں پڑھا ہے کہ۔

غسل کہ جگہ پیشاب کرنے سے شہوت نفاسیہ کی زیادہ ہوتی ہے اور اس سے معاشرتی مہلکات پیدا ہوتے ہیں۔

○ غسل کی جگہ پیشاب کرنے سے انسان نفسیاتی امراض کا شکار ہوتا ہے۔

○ غسل کہ جگہ پیشاب کرنے سے گردے میں پتھری پیدا ہوتی ہے۔

کچی زمین اور فلش میں فرق

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم ہمیشہ حاجت کے لئے نرم زمین تلاش کرتے تھے۔ (رہبر زندگی)

نرم بھربھری زمین ہر چیز کو جذب کرتی ہے چونکہ پیشاب اور پاخانہ جراثیمی فضلہ ہے اس کے لئے ایسی زمین چاہئے جو کہ اس کو جذب کرنے اور اس کے چھینٹے اڑ کر بدن اور کپڑوں کو آلودہ نہ کریں۔

جبکہ یہ کیفیت فلش میں نہیں ہوتی وہاں پھر بھی چھینٹوں کا احتمال رہتا ہے اور مزید یہ کہ فضلے کی جذب کرنے کی صلاحیت اس میں نہیں اور اس فضلے سے اٹھنے والے بخارات صحت کے لئے بہت مضر ہوتے ہیں۔

پانی سے استنجا اور ہارلے سٹریٹ

میرے دوست فرمانے لگے میرا ایک قریبی رشتہ دار انگلینڈ رہتا ہے۔ وہ ملنے آیا اور کچھ دن گھر رہا' میری چھوٹی بچی کہنے لگی کہ امی انکل رنگ برنگا پاخانہ کرتے ہیں۔ ہم نے کہا کہ بچی معصوم ہے ایسے ہی کچھ کہہ رہی ہے۔ اس نے جب یہ بات بار بار کہی تو ہم نے ٹائلٹ میں جا کر دیکھا تو پتہ چلا کہ موصوف پانی سے استنجا نہیں کرتے بلکہ رنگ برنگے ٹشو یا ٹائلٹ پیپر استعمال کرتے ہیں۔

غلاظت اور گندگی سے لبریز یورپی زندگی میں جہاں پانی سے استنجا نہیں ہوتا حتیٰ وہ غلاظت اور گندگی بالوں اور جسم میں اٹک کر طرح طرح کے امراض کا پیش خیمہ بن جاتی ہے۔

ہارلے سٹریٹ لندن کے بزرگ ڈاکٹر کمنن ڈیوس نے پوری یورپی قوم کو اس بات سے آگاہ کیا ہے کہ اگر تم اس طرح زندگی گزارتے رہے تو پھر بہت جلد مندرجہ ذیل امراض کے لئے تیار ہو جاؤ۔

- ○ شرم گاہ کا کینسر
- ○ بھگندر یا فسچولہ
- ○ جلدی انفیکشن (Skin Infections)
- ○ پھپھوند کے امراض (Viral Diseases)

پانی کائنات کی عظیم نعمت ہے یہ ہر غلاظت کو طہارت میں تبدیل کر دیتی ہے۔ اسلام نے نظام طہارت کو اتنا واضح اور پاک بنا دیا ہے کہ اس میں کسی

کو کیا' بلکہ ہمارے لئے واضح دعوت عمل ہے۔

ایک مستشرق جانٹ ملن کا کہنا ہے کہ اسلام پاکیزگی اور صفائی کا مذہب ہے۔

تمام مذاہب اس سے اپنی پاکیزگی اور صفائی کا باب پورا کرتے ہیں۔ اگر کسی جسم پر پانی لگائے بغیر اس کو صاف کیا جائے تو تجربات سے بات ثابت ہے کہ وہ حصہ جسم کبھی بھی صاف نہیں ہو گا۔

(سائنس اور صحت)

پھر پانی کے استعمال سے اس حصہ جسم کا درجہ حرارت نارمل ہو جاتا ہے۔ اگر پانی استعمال نہ کیا جائے تو حاجت کے وقت تمام اعضائے جسم کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے اور انسان بے شمار امراض میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

پیشاب سے بچیں امراض سے بچیں

احادیث میں کثرت سے پیشاب سے نہ بچنے پر وعید آئی ہے۔

(رہبر زندگی)

پیشاب سے بچو اکثر عذاب قبر پیشاب کے چھینٹوں سے نہ بچنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔

(رہبر زندگی)

مستشرق جانٹ ملن کہتا ہے کہ میرے پاس رانوں کی خارش اور پھنسیوں' پیڑو کی جلد کا ادھڑنا' سرینوں اور اس کے اطراف کی الرجی' عضو خاص کے زخم کے مریض جب آتے ہیں تو میرا ان سے پہلا سوال یہی ہوتا ہے کہ کیا وہ پیشاب سے بچتے ہیں؟ ان میں اکثر پیشاب سے نہیں بچتے اور پھر لا علاج اور مشکل امراض لے کر میرے پاس آتے ہیں۔

(سائنس اور صحت)

جینز اور پینٹ کی زنجیری اور بٹن کھول کر پیشاب کرنے اور پھر بغیر استنجا کے فوراً" باندھ لینے کی صورت میں پیشاب کے قطرات اعضائے جسم پر گرتے اور لگتے رہتے ہیں جس سے جلدی امراض اور دیگر بے شمار امراض پیدا ہوتے

ہیں۔
واہ سبحان اللہ اسلام کتنا خوبصورت اور پاکیزہ مذہب ہے کہ اپنے ماننے والوں کو اتنے امراض سے بچاتا ہے۔
اب پھر پورا یورپ اس پانی کے استنجے کی طرف متوجہ ہو رہا ہے۔

بعض جگہوں پر قضائے حاجت کرنے سے علمائے حدیث نے منع کیا ہے۔

کھڑا پانی

کنواں' تالاب' جوہڑ' جھیل جیسے کھڑے پانی میں اگر حاجت کی جائے گی تو پانی میں جراثیموں کے داخل ہونے سے تمام پانی آلودہ اور خطرناک امراض سے پر ہو جائے گا۔ اب اگر کوئی ذی روح اس پانی کو پیئے گا تو اس کے اندر مندرجہ ذیل امراض داخل ہو سکتے ہیں۔ تپ محرقہ' ٹائی فائیڈ (Typhiod)' جراثیمی یرقان (Viral Juandice)' آنتوں کے کیڑوں کے انڈے' پیراسائٹ (Parasites)یا طفیلی کیڑے۔

چلتا پانی

کیونکہ یہ چلتا پانی قریہ قریہ گزر کر جاتا ہے۔ انسان اور جانور اس پانی سے نفع لیتے ہیں۔ اگر فضلے کی وجہ سے یہ آلودہ ہو گیا تو پھر امراض پھیلتے ہی جائیں گے۔ جیسا کہ حکومت ہندوستان نے گنگا کے اندر آلودہ پانی ڈالنے سے منع کر دیا ہے اور اس میں اشنان کرنے والوں کو بھی حاجت کرنے سے منع کیا گیا ہے۔

سایہ دار' پھل دار درخت اور راستہ

سایہ دار درخت لوگوں کے قیام اور سکون کی جگہیں ہیں۔ یہاں فضلہ کرنا انتہائی برا ہے۔ پھل دار درخت جہاں لوگوں کے قیام اور آرام کی جگہ ہے وہاں اس کے پھل نیچے گریں گے۔ اگر یہ پھل گندگی پر گرے تو انسان کے قابل نہیں رہیں گے۔ چلتے راستے پر ہر آدمی کی آمد و رفت ہوتی ہے۔ اگر راستے پر گندگی ہوئی تو ہر شخص اور سفری متنفر اور آلودہ ہو گا۔

ہوا کے رخ پر

اگر ہوا کے رخ پر پیشاب کیا گیا تو ہوا کے دباؤ کی وجہ سے وہ پیشاب اڑ کر جسم اور چہرے پر پڑے گا۔

اس طرح جسم اور لباس آلودہ ہو جائیں گے اور یہ آلودگی امراض کی ابتداء ہے۔ اس لئے ایسی جگہ کا انتخاب کیا جائے جہاں ہوا کا رخ نہ بنتا ہو اور کچھ اوٹ ہو۔

بل اور سوراخ میں پیشاب کرنے سے منع

حضور اقدسؐ نے بل اور سوراخ میں پیشاب کرنے سے منع فرمایا۔
(رہبر زندگی)۔

اگر کسی زہریلے جانور کے بل میں پیشاب کیا گیا تو اس جانور سے نقصان پہنچنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

بعض زمینیں کلر زدہ اور شور زدہ ہوتی ہیں اور ان کے بلوں اور سوراخوں میں تیزاب اور شورہ (Nitrogen) کے مادے جمع ہوتے ہیں۔ اگر ان میں پیشاب کیا گیا تو پیشاب چونکہ خود ایک تیزاب (Acid) ہے اور ان دونوں تیزابوں کے ملنے سے زہریلے بخارات اٹھ کر جسم انسانی کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

نماز سے قبل استنجا سے فراغت

اگر نماز سے قبل حاجت کی زیادتی ہو تو پہلے حاجت سے فراغت ہو پھر نماز پڑھی جائے۔ (معمولات نبویؐ)

نماز سے قبل استنجا

دراصل یہ خاص نکتہ اس میڈیکل کے اصول کی طرف ہے جس میں حاجت ضروریہ' پیشاب اور پاخانے کو روکنے سے منع کیا ہے۔ کیونکہ حاجت کو روکنا گوناگوں امراض کا پیش خیمہ بن سکتا ہے۔ اس میں زیادہ نقصان دماغ (Brain)' معدہ (Stomach) اعصاب (Nerves) اور گردوں پر پڑتا ہے۔ بعض اوقات حاجت کے روکنے سے قے اور چکر شروع ہو جاتے ہیں۔

قضائے حاجت کے بعد مٹی سے ہاتھ صاف کرنا

حاجت کے بعد آپ' کا مٹی پر ہاتھ رگڑ کر دھونے کا معمول تھا۔

(رہبر زندگی)

چونکہ ہاتھوں کو جراثیم لگے ہوتے ہیں اور بعض جراثیم بعض ایسے بھی ہوتے ہیں جو عام پانی سے ضائع نہیں ہوتے۔ اس لئے اس ہاتھ کو مٹی سے صاف کیا جاتا ہے۔

جیسا کہ پہلے عرض کیا گیا ہے کہ مٹی اعلیٰ درجے کی انٹی سپٹک (Anti septic) ہے۔ حتیٰ کہ جو کتے کے جراثیموں کو بھی مار ڈالے تو عام جراثیموں کو تو فوراً" ختم کر دیتی ہے۔

ڈبلیو۔ سی اور کموڈ میں فرق

یورپین ڈبلیو۔ سی (W.C) جس پر کرسی کی طرح بیٹھ کر حاجت کی جاتی ہے۔ انسانی جسم کی صحت اور تندرستی کے لئے بہت نامناسب ہے۔

- اعصابی تناؤ اور کھچاؤ پیدا ہوتا ہے۔
- حاجت غیر تسلی بخش ہوتی ہے۔
- بڑی آنت میں فضلہ اٹک کر رہ جاتا ہے۔
- حاجت کے بعد پیشاب کے قطرات گرنے کا خطرہ رہتا ہے۔
- چونکہ اس طرح بیٹھنے سے آنتوں اور معدہ پر زور نہیں پڑتا اس لئے جہاں بے

شمار معدے اور آنتوں کے امراض پیدا ہوتے ہیں وہاں یہ وضع جسم کی فطری کیفیت کے خلاف ہے۔

کموڈ (Comode)

چونکہ فطری انداز اور طریقے کے قریب تر ہے۔ اس کیلئے اس کے نقصانات بہت کم ہیں۔ لیکن جو فوائد کچی زمین اور نرم مٹی پر حاجت کے ہیں وہ یہاں میسر نہیں ہو سکتے۔

لیکن چونکہ مٹی اور میدان ہر جگہ میسر نہیں اس لئے یہ بہر حال بہتر ہے۔

طہارت کے لئے بایاں ہاتھ

طہارت کے لئے بائیں ہاتھ کو استعمال کریں۔ (زاد المعاد)

جیسا کہ پہلے عرض کیا گیا ہے کہ جسم کے دائیں ہاتھ سے مثبت (Positive) شعائیں اور بائیں ہاتھ سے منفی (Negative) شعاعیں (Rays) نکلتی ہیں۔ اگر استنجا کے لئے دائیاں ہاتھ استعمال کیا جائے گا تو جسم کا شعاعی نظام بگڑ جائے گا اور اس کے اثرات دماغ (Brain) اور حرام مغز (Spinal Cord) پر زیادہ پڑتے ہیں۔

مزید یہ کہ چونکہ کھانے کے لئے دائیاں ہاتھ استعمال کرتے ہیں اس لئے اگر استنجا کے لئے بھی دائیاں ہاتھ استعمال کریں گے تو خطرہ ہے کہ جراثیم کھانے اور پینے میں منتقل ہو کر نقصان کا باعث بن جائیں۔

قبلہ کی طرف منہ نہ کرنا

احادیث میں قبلہ رخ منہ یا پیٹھ کر کے حاجت کے لئے بیٹھنے پر منع فرمایا

گیا ہے۔ (معمولات نبویؐ)

ڈاکٹر ڈارون' لیڈ بیٹر اور الیگزنڈرا کی کاسمک تحقیق کے مطابق کاسمک ورلڈ کا نظام انسانی زندگی پر حاوی ہے۔ خانہ کعبہ کے چاروں اطراف میں مثبت شعاعیں (positive Rays) پوری دنیا تک پھیلی ہوئی ہیں۔ پیشاب' پاخانہ اور تھوک جو کہ خالص منفی ریز کا حصہ ہیں کعبہ کی طرف ڈالے گا تو یہ اس آدمی کے لئے مسلسل نقصان کا باعث بنے گا۔

مشہور پیراسایکالوجسٹ ڈاکٹر کامن ہیم نے اس بات کو اپنی تحقیقی زندگی کا حصہ بنایا کہ مسلمانوں کے کعبہ سے مسلسل مثبت شعاعیں پوری کائنات میں پھیل رہی ہیں اور اس طرح منفی شعاعوں کا رجحان ضرر کا باعث ہے۔

اسلامی نظامِ طہارت اور یورپی معاشرہ

افادات فارانی

گو ہر مذہب و ملت میں عام صفائی کی نسبت ہدایات پائی جاتی ہیں۔ مگر اسلام نے ان امور میں اتنی تفصیلی اور واضح ہدایات دی ہیں اور ایسے اصول و قواعد تجویز کیے ہیں کہ ان کی کہیں نظیر نہیں ملتا اور ہمارے اسلاف نے چھوٹے چھوٹے مسائل پر اتنی طویل اور سیر حاصل بحثیں کی ہیں کہ انہیں پڑھ کر انسان حیران رہ جاتا ہے۔ بعض لوگ ان کی حکمت اور فلسفہ نہ سمجھنے کے باعث انہیں ڈھیلے اور استنجے کے مسائل کہہ کر ہنسی میں اڑا دیتے ہیں۔ لیکن اگر ان پر علمی نقطہ نظر سے غور کیا جائے تو ان کی افادیت و اہمیت سے انکار نہیں ہو سکتا۔ حقیقت بھی یہی ہے کہ حفظان صحت کے قواعد جو گو بظاہر یہ معمولی باتیں ہیں لیکن بنیادی امور کی حیثیت رکھتی ہیں۔

دور حاضر کی متمدن اقوام میں رفع حاجت کے بعد کاغذ' کپڑا وغیرہ سے صفائی کی جاتی ہے۔ بعض دفعہ پانی بھی استعمال کیا جاتا ہے اور غیر متمدن اقوام میں ڈھیلے' پتھر وغیرہ یا پانی سے کام لیا جاتا ہے۔ لیکن اسلام میں اس غرض کے

لئے پانی کا استعمال ضروری قرار دے کر اتنی مفید ہدایات دی گئی ہیں کہ ان کا کسی اور قوم میں متمدن ہو یا غیر متمدن نام و نشان نظر نہیں آتا اور ایک عقلمند انسان اپنے قومی و ملی تعصبات سے بالا ہو کر اس امر سے انکار نہیں کر سکتا کہ جب تک کوئی حکیم و علیم ہستی رہنمائی نہ کر رہی ہو کوئی انسان اس قسم کی پر حکمت اور نوع انسان کے لئے نہایت ہی مفید باتیں بتا نہیں سکتا۔

فراغت کے بعد بہترین طریق صفائی یہ ہے کہ استنجا کے لئے صرف بایاں ہاتھ کام میں لایا جائے اور داہنے ہاتھ سے پانی ڈالا جائے۔ اس پابندی میں بڑی حکمت ہے۔

قدرت نے خود ہی ہاتھوں میں تقسیم کار کر دی ہے۔ استثنائی صورتیں چھوڑ کر ہر انسان کا دٰہنا ہاتھ بائیں کی نسبت زیادہ مضبوط اور طاقتور ہوتا ہے۔ اکثر حیوان بھی پہلے اپنا دٰہنا پاؤں ہی اٹھاتے ہیں۔ مثلاً "گھوڑا" اسی لئے عربی میں اسے یمین یا برکت والا ہاتھ کہا گیا ہے۔ اسی قدرتی تقسیم کے مطابق کھانے پینے میں دہنا اور طہارت و صفائی میں بایاں ہاتھ کام میں لانے کی اسلام میں ہدایت ہے۔

ایک غیر مسلم کا واقعہ

ایک مسلم ڈاکٹر نے مجھے ایک واقعہ بتایا۔ "ایک غیر مسلم جس کی پنڈلی پر چوٹ لگی ہوئی تھی اور خون زخم سے بہہ رہا تھا۔ علاج کے لئے میرے پاس آیا۔ میں نے اسے ایک برتن میں زخم دھونے کے لئے پانی دیا۔ وہ دائیں ہاتھ سے پانی لے کر اسی سے زخم صاف کرنے لگا اور بار بار وہی خون آلود ہاتھ برتن میں ڈالنے لگا اس عمل سے پانی بالکل گندہ ہو گیا۔ وہ پانی گرا کر میں نے اسے اور صاف پانی دیا اور اسے کہا کہ زخم پر دہنے ہاتھ سے پانی ڈالو اور بائیں سے صاف کرو۔ زخم بھی جلد صاف ہو جائے گا اور پانی بھی خراب نہ ہو گا اور اسے بتایا کہ اسلام نے دائیں اور بائیں ہاتھ کے کاموں کی تقسیم میں یہی حکمت رکھی ہے"۔

حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔ جب تم کپڑا پہنو، غسل کرو یا وضو کرو تو دائیں جانب سے شروع کیا کرو سوائے طہارت وغیرہ کے جب نجاست صاف

کرنی پڑتی ہے۔ ہر کام میں دائیں ہاتھ کے کام میں لانے کی ہدایت ہے۔

رفع حاجت کے بعد پانی سے طہارت کرنے سے قبل، اگر کسی صاف ستھری خشک چیز مثلاً" کپڑا، کاغذ، ڈھیلا، پتھر وغیرہ سے متعلقہ حصہ پونچھ لیا جائے تو بڑی اچھی بات ہے۔ گو صرف پانی استعمال کرنے میں بھی کوئی ہرج نہیں ہے۔ مگر دونوں کے استعمال سے صفائی اچھی ہوتی ہے اور یہی بہترین طریقہ ہے جسے حضرت رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے بہت پسند فرمایا۔

ہاں اس غرض کے لئے تین ٹکڑے کاغذ یا کپڑے کے، تین یا طاق ڈھیلے یا پتھر کام میں لائے جائیں تو زیادہ مناسب ہوتا ہے۔ تین کی تعداد زیادہ صفائی کے پیش نظر مقرر کی گئی ہے۔ ایسا کرنے کے بعد پانی سے جسم کے متعلقہ حصے دھوئے جائیں تو بہت زیادہ صفائی ہو جاتی ہے۔ اسلامی اصطلاح میں اسے استنجا کہتے ہیں۔ یہ ہے استنجا اور ڈھیلا کا مسئلہ جس پر غیر اور بعض ناواقف نو تعلیم یافتہ مسلمان ہنسی اڑایا کرتے ہیں۔ صحت و صفائی کے نقطہ نظر سے اس میں کون سی قباحت یا کونسا امر قابل اعتراض ہے۔

استنجا کرنے کے بعد بایاں ہاتھ جس سے صفائی کا کام لیا جاتا ہے صاف مٹی پر رگڑ کر یا بامر مجبوری صابن سے دھو لیا جاتا ہے۔

ہاں اس صفائی یا استنجا کے سلسلہ میں ایک پابندی بھی ہے۔ جو بظاہر بالکل معمولی سی بات معلوم ہوتی ہے مگر درحقیقت ہے بڑی پر حکمت۔ شارع اسلام علیہ الصلوٰۃ و السلام نے فرمایا "فراغت کے بعد متعلقہ حصہ جسم کی صفائی ہڈی اور گوبر سے ہرگز نہ کرنی چاہئے۔ کیونکہ یہ جنات کی خوراک ہے۔

جنوں کے متعلق عوام کے توہمات و تصورات کے پیش نظر یہ بات بڑی مضحکہ خیز معلوم ہوتی ہے لیکن جن کے لغوی معانی پر غور کیا جائے تو اس امتناع کی حقیقت واضح ہو جاتی ہے۔ عربی میں جن کا لفظ ہر مخفی چیز موذی یا غیر موذی کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ کوئی خطرناک کام کرنے والا انسان مثلاً" فلک بوس عمارت تعمیر کرنے والا معمار، بلی، شیر وغیرہ بھی جن کہلاتے ہیں۔ اسی طرح اس لفظ کا اطلاق غیر مرئی جراثیم پر بھی ہوتا ہے۔

تحقیر اور اس کا انجام

میرے ایک بزرگ نے ایک واقعہ سنایا "ایک آزاد خیال نو تعلیم یافتہ مسلمان نوجوان نے مجھ سے جب یہ بات سنی تو بڑی تحقیر سے اس پر ہنسی اڑائی۔ اتفاق سے اس کے بعد کسی موقع پر اس نے بعد رفع حاجت صفائی کے لئے ہڈی استعمال کر لی۔ اس کے استعمال کرتے ہی پاخانہ کے مقام پر اسے شدید سوزش شروع ہو گئی اور ورم ہو گیا۔ بات یہ تھی کہ اس ہڈی میں چھوٹی سرخ چیونٹیاں تھی جو سخت زہریلی ہوتی ہیں اور جن پر اس کی نظر نہ پڑی۔ انہوں نے اسے کاٹ کھایا۔ جب اس کی تکلیف بڑھ گئی تو میرے پاس آیا۔ غلطی کا اعتراف کیا' اظہار ندامت کیا اور ساتھ ہی علاج دریافت کیا۔ میں نے کہا جس محسن ہستی پر تم نے تمسخر کیا تھا۔ اب اسی پر درود بھیجو اور توبہ کرو۔ چنانچہ اس کی تکلیف جاتی رہی"۔

ہڈی اور گوبر میں کئی قسم کے کیڑے اور جراثیم ہوتے ہیں اور خود غلیظ ہوتے ہوئے غلاظت کیسے دور کر سکتے ہیں۔

ترقی یافتہ اور متمول ممالک کے دیہات میں بھی طہارت کے لئے کاغذ اور اس قسم کی دیگر اشیاء کام میں لائی جاتی ہیں۔ مٹی کے ڈھیلے کا استعمال ان کے لئے اچھنبا ہے۔ لیکن اسلام عالمگیر مذہب ہے اور اس کے احکام امیر و غریب' کالے گورے' شہری دیہاتی' خشک و مرطوب' سرد و گرم ممالک کے رہنے والوں کے لئے یکساں ہیں۔ دنیا کا بیشتر حصہ پسماندہ اور افلاس زدہ ہے۔ جن بیچاروں کو پیٹ بھر روٹی نصیب نہیں ہوتی وہ استنجا کے لئے کاغذ کیسے خرید سکتے ہیں۔ انہیں تو رفع حاجت کے لئے کھلا جنگل اور طہارت کے لئے قدرت کے پیدا کردہ معمولی سہل الحصول مفت سامان ہی کام دے سکتے ہیں۔

طہارت کے لئے مغربی اقوام میں پانی کا استعمال کہیں کہیں کیا جانے لگا ہے۔ ورنہ اب تک صرف کاغذ' کپڑا پر ہی گزارہ کیا جاتا تھا۔ لیکن پانی سے طہارت نہ کرنا نماز پڑھنے والے مسلمان کے دل میں سخت انقباض پیدا کرتا ہے۔ پھر اس قسم کی ناقص طہارت کے ساتھ نہانے کے لئے بھرے ٹب میں بیٹھ جانا

اس کی طبیعت پر اور زیادہ گراں گزرتا ہے اور غسل اس کی نگاہ میں غسل ہی نہیں ہوتا۔ اس لحاظ سے ایک مسلمان کا معیار صفائی و پاکیزگی کتنا بلند ہے۔

اسلامی معیار پاکیزگی کی بلندی ایک اور امر سے بھی ظاہر ہے۔ صرف پیشاب کرنے کے بعد بھی طہارت کرنا ضروری ہوتا ہے۔ پیشاب کرنے کے بعد پیشاب کی نالی میں قطرات رک جاتے ہیں جو کچھ دیر تک غیر محسوس طور پر خارج ہو کر لباس یا رانوں پر لگ کر انہیں گندہ کرتے رہتے ہیں۔ اس غلاظت سے بچنے کے لئے دو طریقے اختیار کئے جاتے ہیں۔ اول کسی جاذب چیز مثلاً" مٹی کے خشک ڈھیلے' جاذب کاغذ' کپڑے وغیرہ (ان سب میں افضلیت ڈھیلے کو ہے) سے قطرات خشک کر لئے جاتے ہیں اور پھر پانی سے طہارت کی جاتی ہے۔ پانی کی خنکی سے پیشاب کی نالی سکڑ جاتی ہے اور اس کے باعث قطرات فوراً" خارج ہو جاتے ہیں اور ساتھ ہی پانی سے صفائی بھی ہو جاتی ہے۔

دوسری تمام اقوام میں پیشاب کے قطرات سے ذرا پرہیز نہیں کیا جاتا۔ پیشاب کیا۔ فوراً" کھڑے ہوئے۔ پتلون کے بٹن بند کر لئے۔ ازار بند پاجامہ باندھ لیا یا دھوتی سے متعلقہ حصہ جسم ڈھک لیا اور بس ایسے قطرات جسم یا لباس پر لگ کر بو اور غلاظت پیدا کرتے ہیں اور بعض دفعہ رانوں وغیرہ پر جلدی امراض پیدا کرنے کا موجب ہوتے ہیں۔

میں نے اکثر دیکھا ہے ہندو پاخانہ میں پانی کا لوٹا بجائے طاق میں رکھنے کے نیچے فرش پر رکھ دیتے ہیں۔ جس پر پیشاب کی چھینٹیں بھی پڑتی رہتی ہیں اور پھر اسی سے آبدست کیا جاتا ہے۔ مسلمان اس غرض کے لئے بھی پاک و صاف پانی استعمال کرتا ہے۔ اور اسے ایسی جگہ رکھتا ہے جہاں وہ پیشاب کی چھینٹوں سے محفوظ رہے۔ طہارت صحیح معنوں میں پاک و صاف پانی سے ہی ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ وضو کے پانی کو پاخانہ میں رکھنا منع ہے۔

ایک نمازی مسلم کا بدن اور لباس بول و براز کی معمولی سے معمولی اور دوسری ہر قسم کی غلاظتوں سے پاک ہوتا ہے اور بعض تو اتنی احتیاط سے کام لیتے ہیں کہ اگر ایک قطرہ پیشاب ان کے بدن یا کپڑے پر لگ جائے تو انہیں چین نہیں آتا جب تک اسے اچھی طرح دھو کر صاف نہ کر لیں۔ گویا اس غلاظت سے

پرہیز مسلمان کی فطرت ثانیہ بن جاتی ہے۔

ایک حدیث میں آتا ہے کہ حضرت رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم ایک مرتبہ قبر کے پاس سے گزرے۔ آپؐ نے دیکھا کہ مدفون پر عذاب الٰہی نازل ہو رہا ہے۔ اس لئے کہ وہ اپنی زندگی میں پیشاب کے قطرات سے پرہیز نہیں کیا کرتا تھا۔ بے شک انسان کے اپنے جسم سے نکلے ہوئے فضلات بالخصوص بول و براز بد ترین غلاظت ہوتی ہے اور جسم و لباس کو خراب کرنے کے علاوہ خود انسان کو جب وہ اس سے پرہیز نہ کرے کئی قسم کے امراض میں مبتلا کر دیتی ہے۔ آئندہ زندگی کا معاملہ تو الگ رہا اس نجاست سے پرہیز نہ کرنے والے اسی زندگی میں کئی قسم کی جلدی امراض خارش جلن وغیرہ کے شکار ہو کر دوزخ کی آگ کا مزہ چکھ لیتے ہیں۔

یہاں ضمناً" ایک بات کا بیان کر دینا مناسب معلوم ہوتا ہے۔ بعض مسلمان پیشاب کرنے کے بعد کھڑے ہو کر ڈھیلے سے استنجا کرتے ہوئے کسی ایسی جگہ پر دکھائی دیتے ہیں جہاں سے لوگ گزر رہے ہوتے ہیں اور عجیب عجیب حرکات کرتے ہیں۔ یہ نہایت نامعقول اور بے حیائی کا طریقہ ہے جسے اسلام ہرگز پسند نہیں کرتا۔ ایسی ہی ناپسندیدہ حرکات دیکھ کر نو تعلیم یافتہ طبقہ نہایت مفید اور کار آمد اسلامی اصول و قواعد حفظان صحت ڈھیلے اور استنجے کے مسئلے کہہ کر ٹال دیا کرتا ہے اور ان کا سننا بھی پسند نہیں کرتا۔ صحیح اور مناسب طریقہ یہ ہے کہ بیٹھے بیٹھے دوسروں کی نظروں سے اوجھل ڈھیلے یا پانی سے استنجا و طہارت کی جائے۔ جیسا کہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا معمول تھا۔

بول و براز کی معمولی آلائش سے پرہیز رکھنے کی وجہ ظاہر ہے۔ اگر کسی چھوٹی سی برائی سے اجتناب نہ کیا جائے تو آہستہ آہستہ بڑی برائی سے انسان غافل ہوتا چلا جاتا ہے اور پھر صفائی و پاکیزگی برائے نام کی رہ جاتی ہے۔

ایک اور لحاظ سے بھی اسلامی طریق طہارت بہت مفید ہے۔ پھرنے اور کام کاج کرنے سے بالخصوص گرم مرطوب علاقوں میں رانوں کے درمیان پسینہ بہت نکلتا رہتا ہے۔ پانی سے بدن کے ان حصوں کو دھونے سے مسام کھل جاتے ہیں اور میل کچیل دور ہو جاتی ہے۔

پانچ وقت نماز ادا کرنا ہر مسلمان پر فرض ہے۔ لیکن جب تک جسم اور لباس پاک و صاف نہ ہوں نماز نہیں ہو سکتی۔ بالفاظ دیگر جسم و لباس کا پاک و صاف رکھنا ہر مسلم کا فرض ہے۔

جیسا کہ بتلایا جا چکا ہے۔ دنیا کی بدترین غلاظت جس سے انسان کا ہر روز کئی مرتبہ واسطہ پڑتا ہے اس کا اپنا بول و براز ہے اور یہی گندگی ایسی ہے جو اس کے لئے سب گندگیوں سے زیادہ اس کی صحت و ثبات پر اثر انداز ہوتی ہے اور اس سے جتنی پرہیز رکھی جائے اور اسے اپنی قیام گاہوں اور کام کاج کے مقامات سے دور رکھا جائے اتنا ہی زیادہ مفید ہوتا ہے۔ اس کا قرب انسان کے لئے ہلاکت اور اس کی دوری راحت و صحت ہے۔

لیکن اس کی ضرر رسانی اور نقصانات جاننے کے باوجود اس کی نسبت بڑی غفلت اور لا پرواہی برتی جاتی ہے۔ اسلام کے علاوہ اور کسی تمدن یا شریعت میں اس سے کماحقہ پرہیز و نفرت رکھنے کی تلقین نہیں کی گئی اور ہم بلاخوف و تردید یہ کہنے کے لئے تیار ہیں کہ دنیا کے تمام مذاہب میں اسلام کو ہی یہ امتیاز حاصل ہے کہ اس نے اس گندگی سے عملی طور پر پرہیز، بلکہ یہ کہنا چاہئے کہ اس سے انتہائی نفرت رکھنے کی پر زور تلقین کی ہے اور اس کے بد اثرات سے بچنے اور محفوظ رہنے کے لئے تفصیلی اور نہایت مفید ہدایات دی ہیں اور بے نظیر طریق بتائے ہیں۔

صحت و صفائی کے نقطہ نظر سے قضائے حاجت کے طریق اور بیت الخلاء کی تعمیر و بناوٹ بھی اہمیت رکھتی ہے۔

رفع حاجت کا سیدھا سادہ قدرتی طریقہ وہ ہے جس کا رواج دنیا کے بیشتر حصہ میں پایا جاتا ہے اور جو موجودہ ترقی یافتہ اقوام میں بھی گزشتہ صدی تک رہا تھا۔ اور ان کے تمدن کے دلدادہ لوگ اس پر تمسخر کرتے ہیں اور اسے جنگلی اور وحشیانہ طریقہ قرار دیتے ہیں۔ لیکن اگر غور کیا جائے تو طبی لحاظ سے یہی صحت و ثبات کے لئے نہایت مفید اور صاف ستھرا طریقہ ہے۔ حضرت رسول کریمؐ گھر میں جب قضائے حاجت کے لئے جاتے تو دو اینٹوں پر قدم رکھتے۔

اس طرز نشست سے جسم کے بالائی حصہ کا سارا بوجھ امعاء مستقیم جن

میں فضلہ بدن سے خارج ہونے کے لئے آخری مرحلہ پر پہنچتا ہے) پر پڑتا ہے۔ اس کے ساتھ معدے پر دونوں جانب سے رانوں کا دباؤ ہوتا ہے۔ ٹانگوں کے کھلا ہونے' معدے اور جسم کے قدرتی دباؤ کے باعث اس آنت کا منہ پوری طرح کھل جاتا ہے اور اس کی حرکت دودی تیز ہو جاتی ہے جس سے فضلہ کا اخراج جلد اور بسہولت ہو جاتا ہے۔

پسماندہ اور نیم ترقی یافتہ اقوام میں حسب ضرورت اور اپنے ماحول کے مطابق اسی قدرتی طریقہ پر عمل کیا جاتا ہے۔ چھوٹی بستیوں اور دیہات کے لوگ بالعموم جنگل چلے جاتے ہیں اور فراغت کے بعد جائے فراغت سے ہٹ کر دوسری جگہ بیٹھ کر طہارت کر لیا کرتے ہیں اور شہری لوگ اپنے مکانوں میں مختلف قسم کے بیت الخلا تعمیر کر لیتے ہیں جن میں عموماً" دو تین قدمچے ہوا کرتے ہیں۔ ایک یا دو قضائے حاجت کے لئے اور ایک آبدست کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ مگر وہ اتنے بلند ہوا کرتے ہیں کہ بول وبراز یا طہارت کرتے وقت جسم یا لباس پر چھینٹے نہیں پڑ سکتے۔

بعض دفعہ شہری پاخانہ میں ایک ہی قدمچہ اس قسم کا بنا ہوتا ہے کہ اس کی سوراخ اچھی طرح مکمل اور ڈھلوان ہوتی ہے اور غلاظت خود بخود بہہ کر نیچے گندی نالی میں چلی جاتی ہے اور جب اس پر بیٹھ کر آبدست کیا جاتا ہے تو اس پانی سے اس کی اور سوراخ کی مزید صفائی ہو جاتی ہے۔

اس طریقہ کے اختیار کرنے سے اگر معمولی احتیاط سے کام لیا جائے تو بدن اور لباس ہر قسم کی آلائش سے بچا رہتا ہے اور بدن کے متعلقہ حصے بھی پوری طرح پاک و صاف ہو جاتے ہیں۔ فراغت سے انسان راحت حاصل کرتا ہے تو طہارت کر کے وہ اپنے آپ کو ہلکا محسوس کرتا ہے۔

اسلام نے ایک پابندی ضرور لگائی ہے۔ قضائے حاجت کے وقت شرم و حیا کا ضرور لحاظ رکھا جائے۔ پیشاب پاخانہ کرنے والا دوسروں کے سامنے عریاں نہ ہو۔ جنگل میں کسی اوٹ میں یا دوسروں کی نظروں سے دور بیٹھے۔ بیت الخلا ہو تو باپردہ۔ حضور صلعم کا یہی طریق تھا۔

نہ معلوم اسلامی ماحول میں تربیت پانے کا اثر ہے یا باشعور انسان کی بھی

حالت ہوتی ہے۔ قضائے حاجت کے وقت اگر مجھے معلوم ہو جائے کہ کوئی مجھے دیکھ رہا ہے تو پوری طرح فراغت نہیں ہوتی جو بعض دفعہ مضر صحت ثابت ہوتی ہے۔ بعض دوسرے مسلمانوں سے معلوم ہوا کہ ان کی بھی ایسی صورت میں یہی کیفیت ہوتی ہے۔

ایک مرتبہ مجھے پٹنہ میں ایک کانفرنس میں شریک ہونے کا اتفاق ہوا۔ نمائندگان میں مدراسی ہندو بھی تھے۔ قیام گاہ پر بہت سے بیت الخلا دیوار بہ دیوار بنے ہوئے تھے۔ میرے لئے یہ بات باعث تعجب تھی کہ وہ مدارسی پاخانہ کرتے ہوئے کانفرنس میں پیش ہونے والے امور پر گرما گرم بحث بھی کر رہے تھے۔ لیکن حضور صلعم نے فرمایا بیت الخلا میں ننگے بات کرنے والوں پر خدا سخت ناراض ہوتا ہے۔

بجائے قدیم طرز کی نشست اور بیت الخلا کے موجودہ زمانہ میں باٹ' کموڈ اور فلش کا رواج ہو چلا ہے۔ نئی روشنی کے افریقی اور ایشیائی بھی انھیں پسند کرتے ہیں اور یہ غسل خانہ کے اندر ہی رکھے یا بنائے جاتے ہیں اور بظاہر بڑے صاف ستھرے معلوم ہوتے ہیں۔ غسل خانہ اور پاخانہ کے یک جا ہونے کی قباحتوں کی نسبت ہم آگے چل کر بیان کریں گے۔ یہاں ہم صرف نئی طرز کے پاخانوں کی نسبت کچھ عرض کرتے ہیں۔

کموڈ پر انسان بدن کا نچلا حصہ ٹیک کر اس طرح بیٹھتا ہے جیسے کرسی پر۔ ایک مریض کے لئے یہ طرز نشست آرام دہ اور مفید ہوتی ہے۔ لیکن تندرست آدمی کے بدن میں گوناگوں کسل پیدا کرتی ہے۔ اس طرح بیٹھنے سے بدن سکون محسوس کرتا ہے۔ جس کے ساتھ امعاء مستقیم میں بھی سکون پیدا ہوتا ہے۔ ٹانگیں بھی پوری طرح نہیں کھلتیں' رانوں کا دباؤ پہلوؤں پر اور بالائی حصہ جسم کا وزن اس آنت پر پوری طرح نہیں پڑتا جس سے اس کا منہ پوری طرح نہیں کھلتا اور اس کی حرکت دودی میں کسی حد تک رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے اور فضلہ کا صحیح طور پر اور پورا اخراج نہیں ہوتا جو صحت کے لئے مضر ہوتا ہے۔

صفائی اور پاکیزگی کے لحاظ سے بھی یہ طریقہ پسندیدہ نہیں ہے۔ وہ لوگ جو اپنے بدن یا لباس پر بول و براز کا ایک ذرہ بھی لگا ہوا پسند نہیں کرتے لیکن

دھات کے ایک ڈھانچہ پر جس میں ہر وقت غلاظت پڑتی رہتی ہو اور اسی غرض سے وہ بنایا گیا ہو اپنا جسم ٹیک لگا کر بیٹھنا کیسے گوارا کر سکتے ہیں خواہ وہ کتنا ہی دھلا دھلایا اور صاف ستھرا ہو۔

کموڈ کئی قسم کے ہوتے ہیں۔ نصب شدہ یا متحرک اول الذکر وہاں کام میں لائے جاتے ہیں جہاں بلدیہ نے خاص قسم کی ڈھکی ہوئی گندی نالیوں اور پانی کی کافی اور مسلسل بہم رسائی کا انتظام کیا ہوا ہو۔ یا کسی مالک مکان نے اپنے صرفہ سے اپنے مکان میں ایسا اہتمام کیا ہوا ہو۔

نصب شدہ کموڈ کا دھات کی نالی کے ذریعہ دیوار میں کچھ بلندی پر لگی ہوئی پانی کی حوضی سے تعلق ہوتا ہے جس میں ایک زنجیر کموڈ پر بیٹھنے والے کے اوپر لٹک رہی ہوتی ہے۔ بعد فراغت جب وہ زنجیر کھینچتا ہے تو حوضی سے بڑے زور سے پانی نالی میں ہو کر کموڈ میں آن گرتا ہے اور تمام غلاظت بہا کر کموڈ کی نچلی موری میں سے نکال دیتا ہے جو نیچے گندی نالی میں جا گرتی ہے۔ حوضی کی بناوٹ اس قسم کی ہوتی ہے کہ پانی پھینکنے کے معاً بعد وہ خود بخود بھرنا شروع ہو جاتی ہے۔ اس میں دس بارہ سیر پانی آتا ہے۔ دوبارہ اس سے پانی اس کے بھر جانے کے بعد ہی چھوڑا جا سکتا ہے۔

اس قسم کے کموڈ میں کام لانے کے واسطے پانی روزانہ اگر اسے استعمال کرنے والے زیادہ نفوس ہوں تو کئی من پانی درکار ہوتا ہے۔ خشک علاقوں میں جہاں پینے کے لئے پانی بہت کم دستیاب ہوتا ہے۔ اس قسم کا انتظام کیسے ممکن ہو سکتا ہے اور اگر کوئی بلدیہ یا امیر آدمی اس کا اہتمام کر بھی لے تو ایسے علاقہ میں نوع انسان کی ایک اہم ضرورت زندگی کا اتنا ضیاع افسوس ناک امر ہے۔

اس قسم کے کموڈ پر بیٹھ کر طہارت ہو ہی نہیں سکتی۔ دوسری جگہ ہی بیٹھ کر کرنی پڑتی ہے۔ جس کے لئے مزید مقدار پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ متعلقہ حصہ جسم کی صفائی کے لئے صرف ایک خاص قسم کا یا ردی کاغذ کام میں لانا پڑتا ہے۔ کپڑا، روئی یا ڈھیلا استعمال نہیں کیا جا سکتا کیونکہ اس کے کموڈ میں گرنے سے اس کی نچلی موری بند ہو جاتی ہے۔

اس قسم کے کموڈ میں کئی قباحتیں ہیں۔ اس کے بنوانے اور تیار کرانے پر

ہزاروں روپے صرف ہوتے ہیں جو پسماندہ اور متوسط الحال لوگوں کے بس کا روگ نہیں ہے۔ پھر کاغذ جس پر کچھ نہ کچھ صرف کرنا پڑتا ہے مہیا کرنا پڑتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے اس کی نچلی موری بند ہو جائے تو جب تک خاص اوزار اور کنڈیوں سے اس کی صفائی کے ماہر آکر صاف نہ کریں وہ کام نہیں دے سکتا۔ حوضی میں کوئی نقص پیدا ہو جائے یا پانی کی بہم رسانی کسی وجہ سے رک جائے تو کموڈ غلاظت سے اٹ جاتا ہے اور سارے گھر میں تعفن پھیل جاتا ہے۔

دوسری قسم کے متحرک کموڈ جو ایک جگہ سے دوسری جگہ اٹھا کر رکھے جا سکتے ہیں اور جن کے پاٹ ان میں سے نکال کر صاف کئے جاتے ہیں وہ بھی اتنے مفید نہیں ہوتے۔ ایک مرتبہ استعمال کرنے کے بعد جب تک صاف نہ کئے جائیں دوبارہ کام میں نہیں لائے جا سکتے۔ اس لئے یا تو گھر میں مناسب اور کافی ایسے کموڈوں کی تعداد ہونی چاہئے یا استعمال کے معاً بعد انہیں صاف کرنے کا انتظام ہونا چاہئے۔

ایسے کموڈوں کے ساتھ پیشاب کے لئے پاٹوں یا برتنوں کا الگ انتظام بھی کرنا پڑتا ہے۔ ان کا اہتمام بھی بہت سے اخراجات چاہتا ہے۔

بعض افریقی اور ایشیائی ملکوں میں ایسے نصب شدہ کموڈوں کا رواج ہو چلا ہے جن پر پرانی طرز نشست سے پاؤں کے بل بیٹھا جاتا ہے۔ مگر ان کے اوپر فلش کرنے کی حوضی بھی ہوا کرتی ہے اور ان پر ہی بیٹھ کر آبدست بھی کیا جا سکتا ہے۔ گو یہ پہلی قسم کے کموڈ سے صفائی کے لحاظ سے بہتر ہوتا ہے مگر اس کے اہتمام کے لئے بھی اسی قسم کے اخراجات برداشت کرنے پڑتے ہیں اور اس طرح ضیاع آب ہوتا ہے اور حوضی، نالی، موری اور بہم رسانی آب میں کوئی خرابی وہی قباحتیں پیدا کرتی ہے اور یہ سب خرابیاں صحت و صفائی کے منافی ہیں۔

ہم یہ تو نہیں کہتے کہ اسلام میں کموڈ، فلش یا پاٹ کا استعمال منع ہے ہماری غرض ان تفصیلات کے بیان کرنے کی یہ ہے کہ اسلامی تعلیم صرف اتنا تقاضا کرتی ہے کہ کوئی طریق اختیار کیا جائے مگر زیادہ سے زیادہ صفائی اور پاکیزگی حاصل کی جائے اور ایسا طریقہ اختیار کیا جائے جو کسی انسان پر اس کی طاقت سے زیادہ بار نہ ڈالے۔

مغربی افریقہ کے ملک فان کے مشہور انگریزی اخبار "گنی ٹائمز" کی ۷ مارچ ۱۹۵۸ء کی اشاعت میں اس کے خصوصی مقالہ نگار پین فورڈ نے ایک شذرہ مضون کا شائع کیا کہ اسلام کی خوبیاں اپنی جگہ مسلم و قابل داد ہیں لیکن ان میں یہ کیا گندہ اور گھناؤنا طریقہ بجائے کاغذ کے پانی سے آبدست لینے کا رکھا ہے۔ مسٹر پین فورڈ نے اپنی طرف سے اسلام پر بہت بڑا اعتراض کر کے ان علاقوں میں اپنے تمدن کی فوقیت ظاہر کرنے کی کوشش کی ہے اور اسلام کو غیر متمدن لوگوں کا مذہب ثابت کرنے کی ناکام سعی کی ہے۔

ہمارے مندرجہ بالا معروضات کی روشنی میں اس اعتراض کی کوئی حقیقت نہیں ہے اور یورپین تمدن کے انحطاط و زوال کے نہایت واضح اور بین آثار کے نمودار ہونے کے وقت اسلام پر اس قسم کے بودے حملے ڈوبتے کو تنکے کا سہارا ہیں۔

لیکن اسی علاقے کے شہر لیگس کے سی۔ ایم۔ ایس گرامر سکول کے سابق پرنسپل مسٹر جے۔ ای۔ ایونز بی۔ ایس۔ سی۔ (لنڈن) نے اپنی تصنیف "ٹراپکل ہائیجین" میں لکھا ہے "آبدست کے وقت کاغذ کی بجائے پانی کا استعمال بہتر ہے۔ وہ یورپی باشندے جو مشرقی ممالک میں جاکر آباد ہو جاتے ہیں وہ بالعموم پانی استعمال کرنے کا طریق اختیار کر لیتے ہیں۔ جو لوگ اس طریق کے عادی ہو جاتے ہیں انہیں اس کو جاری رکھنا چاہئے اور اسے ترک نہیں کرنا چاہئے۔ طہارت کے وقت خواہ پانی استعمال کیا جائے یا کاغذ دونوں صورتوں میں یہ ضروری ہے کہ فراغت کے بعد ہاتھوں کو صابن اور پانی سے صاف کیا جائے"۔

باوجود اسلامی طریق آبدست کی افادیت و اہمیت تسلیم کر لینے کے بعد مسٹر ایونز بھی یہ نکتہ نہ سمجھ سکے کہ کاغذ استعمال کرنے کے بعد اگر پانی استعمال نہ کیا جائے تو مکمل صفائی متعلقہ حصہ جسم کی نہیں ہوتی۔

جیسا کہ ہم پہلے عرض کر چکے ہیں کہ کاغذ استعمال کرنے کے بعد پانی سے آبدست کئے بغیر نہانے کے لئے ٹب کے پانی میں بیٹھ جانا ایک نمازی مسلمان کے لئے بڑا ناگوار ہوتا ہے کیونکہ اجابت بلکہ صرف پیشاب کے بعد بھی پانی سے متعلقہ حصہ جسم کی صفائی کرنا اس کی فطرت ثانیہ بن چکی ہوتی ہے اور اس سے

انکار نہیں کیا جا سکتا کہ خواہ آپ صفائی کپڑے سے کریں یا کاغذ سے، متعلقہ حصہ جسم پر ذرات غلاظت کچھ نہ کچھ ضرور موجود رہتے ہیں۔ جو پانی سے ہی صحیح طور پر صاف ہو سکتے ہیں اور یہ بھی مسلمہ امر ہے کہ دنیا کی کوئی چیز پانی سے بڑھ کر سہل الحصول اور زود اثر نہیں ہے۔

پیشاب کرنے کے متعلق بانی اسلام علیہ التحیتہ و السلام نے بعض اور بھی ہدایات دی ہیں جو دلچسپی سے خالی نہیں ہیں۔ فرمایا "جب تم میں سے کوئی پیشاب کرنا چاہتا ہو مناسب جگہ تلاش کرے" یعنی اوٹ ہو۔ ایسی جگہ ہو جہاں سے چھینٹیں اڑ کر کپڑوں اور جسم پر نہ پڑنے پائیں۔ پہلے ہی گندی اور غلیظ جگہ نہ ہو تاکہ کوئی مرض لاحق نہ ہو جائے۔ ایسی جگہ نہ ہو جہاں سے پیشاب بہہ کر اپنی ہی جانب آجائے۔

پھر فرمایا "کھڑے ہو کر پیشاب نہ کیا جائے"۔ اس میں کئی قباحتیں ہیں۔ اول تو چھچھورا پن ہے۔ دوسرے کپڑے اور جسم پر چھینٹیں پڑنے کا احتمال ہوتا ہے۔ تیسرے طہارت جو اسلامی نقطہ نگاہ سے لازمی اور ضروری ہے کھڑے ہو کر نہیں کی جا سکتی۔ لیکن کسی ایسے ڈھیر پر جہاں چھینٹیں نہ اڑیں بامر مجبوری پیشاب کر سکتے ہیں۔

فرمایا "کسی سوراخ میں پیشاب نہیں کرنا چاہئے"۔ وجہ اس کی ظاہر ہے۔ بعض دفعہ سوراخ میں کوئی موذی جانور ہوتا ہے۔ پانی اندر جانے سے وہ باہر نکل آتا ہے اور اس کا پیشاب کرنے والے کو کاٹ کھانے اندیشہ ہوتا ہے۔

استنجا کرنے کا صحت پر بھی اچھا اثر پڑتا ہے۔ غیر شادی شدہ نوجوان بالعموم احتلام کا شکار ہوتے ہیں اور بعض تو اس کی کثرت کے باعث اپنی صحت کھو بیٹھتے ہیں۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم سے ایک نوجوان نے اس عارضہ کی شکایت کی تو حضورؐ نے ارشاد فرمایا "سونے سے قبل اپنا ذکر دھو لیا کرو"۔ خود حضور اقدسؐ وضو کر کے استراحت فرمایا کرتے تھے۔

جو لوگ رات پیشاب کئے بغیر سو جاتے ہیں انہیں احتلام کا احتمال رہتا ہے۔ استنجا کرتے ہوئے پیشاب آجاتا ہے۔ یہ دونوں عمل احتلام کے لئے بہترین حفظ ماتقدم ہیں کیونکہ پیشاب سے مثانہ خالی ہو جاتا ہے اور رگیں پانی سے ٹھنڈی

ہو جاتی ہیں۔ کسی کے پیشاب پاخانہ کرتے ہوئے روک دینا اس کی صحت پر بہت برا اثر ڈالتا ہے۔ ایک بدّو مدینہ میں آیا اور مسجد نبویؐ میں پیشاب کرنے بیٹھ گیا۔ صحابہؓ اسے مارنے کیلئے دوڑے حضورؐ نے انہیں منع فرمایا اور فرمایا اب اسے فارغ ہو لینے دو۔ پانی کا ڈول منگوایا اور غلاظت کو بہا دیا گیا۔

اس مضمون میں مندرجہ ذیل احادیث سے مدد لی گئی ہے:

○ مشکوۃ شریف جلد اول حدیث نمبر ۲۰۸ ۔ ۴۴۴ ۔ ۳۱۰ ۔ ۲۱۹ ۔ ۳۲۱ ۔ ۳۲۵ ۔ ۳۰۹

○ تجرید بخاری حدیث نمبر ۱۵۸ ۔ ۱۱۵ ۔ ۱۵۹ ۔ ۱۲۲ ۔ ۱۱۹ ۔ ۱۲۰ ۔ ۱۲۹ ۔ ۱۲۱ ۔ ۱۵۵

○ ترمذی باب الطہارت ص ۳ جلد اول

○ صحیح بخاری کتاب الوضو حدیث نمبر ۱۳۶ ۔ ۱۳۲ ۔ ۱۲۶

(اسلامی اصول صحت)

احتیاط نبویؐ اور جدید سائنس

کتب احادیث میں حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے حوالے سے ایسی احتیاطیں مروی ہیں جن کو موجودہ سائنس مان رہی ہے بلکہ بعض چیزیں نئی تحقیق ہو رہی ہیں جو دین اسلام نے صدیوں قبل مسلمانوں کو بتا دی ہیں۔

ڈاکٹر کوسٹو کا اعتراف

ڈاکٹر کوسٹو وہ شخص ہے جس نے سمندروں کے پانیوں پر تحقیق کی کہ یہ آپس میں کیوں نہیں ملتے۔ یہ واقعہ منفرد ہے جو پہلے گزر چکا ہے۔

اس کا کہنا ہے کہ:

اسلامی مطالعہ سے یہ بات بالکل عیاں ہو جاتی ہے کہ اسلام نے احکامات کے ذریعہ اپنے ماننے والوں کو قدم قدم پر **احتیاطیں** **نصیحتیں** اور اخلاقی قدریں دی ہیں۔ اس کے ہر حکم پر چلنے والا کبھی پریشان نہ ہو گا۔ ماننے والا ناکام نہ ہو گا۔ معاشی زندگی ہو یا معاشرتی زندگی ہر دونوں پہلوؤں میں اسلام ایک کامیاب مذہب ہے۔ حضور اقدس صلی اللہ و علیہ و سلم نے خوراک، لباس، معاشرت، معیشت الغرض تمام شعبہ ہائے زندگی میں **احتیاطیں** اور پرہیز بتائے ہیں تاکہ زندگی کے کسی بھی حصے میں کسی قسم کی لچک پیدا نہ ہو۔

پیالہ نبویؐ اور جدید سائنس

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے چند ایک "قدح" یعنی پیالے بھی تھے۔ حضرت انسؓ نے (ایک پیالے کی طرف اشارہ کرکے) فرمایا کہ میں نے اپنے اس پیالہ سے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو پینے کی اشیاء (یعنی شہد، پانی اور دودھ پلایا)۔ بعض کتب میں ہے کہ وہ پیالہ جھاؤ کی لکڑی کا تھا۔ اس کا رنگ زردی مائل تھا۔ وہ پیالہ چوڑا اور اچھی لکڑی کا تھا۔ اس پر لوہے کا خول چڑھا ہوا تھا۔

(رہبر زندگی۔ اسوہ رسول اکرمؐ)

آپؐ کھلے برتن میں پانی نوش فرماتے تھے۔ جو کہ دل کے لئے ذریعہ انبساط و فرحت ہے اور آپؐ کا پیالہ جھاؤ کی لکڑی کا تھا۔

جھاؤ جسے عربی میں طرخا' فارسی میں گز' پنجابی اور سرائیکی میں لائی' مہرا' انگریزی میں ٹمرسک ٹری (Tamarisk Tree) کہتے ہیں۔

ڈاکٹر کرنل چوپڑا نے ٹمرسک ٹری کے پیالے کے مندرجہ ذیل فوائد بتاتے ہیں۔ اس پیالے میں پانی پینے سے جگر کے امراض (Liver Diseases) خاص طور پر ورم جگر (Liver Inflammation) استسقاء (Oedema) ختم ہو جاتا ہے۔ اس سے گردوں کی ورم (Inflammation of Kidneys) اور گردوں کی انفیکشن (Kidnyes Infrection) ختم ہو جاتی ہے۔ پیشاب کھل کر آتا ہے۔ حتیٰ کہ اس کے پیالے میں پانی پینے سے خون میں صفراوی کیفیت کم ہو کر خون میں چربیلے مواد کولیسٹرول (Cholesterol) اور لسی ھین کم ہو جاتی ہے پتہ (Gall Bladder) میں پتھری بننے والا مواد پیشاب کے ذریعہ نکل جاتا ہے۔

کھانے کی احتیاطیں اور جدید سائنس

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے کھانے کی بیش بہا احتیاطیں بتائی ہیں۔ جو مندرجہ ذیل ہیں:

علامہ ابن قیم نے کتاب زادالمعاد میں نقل کیا ہے کہ۔

"حضور اکرمؐ دودھ اور مچھلی ہرگز ہرگز جمع نہ فرماتے تھے اور نہ ہی دودھ اور کسی ترش شے کو جمع فرماتے اور نہ ہی دو گرم غذائیں' نہ دو جلاب آور' نہ دو چکنے والی غذائیں اور نہ دو ایسی غذائیں جمع فرماتے جو ایک ہی خلط میں حل ہو جانے والی ہوں اور نہ ہی دو مختلف چیزیں جیسے کہ ایک قبض کرنے والی اور دوسری جلاب آور۔ یوں ہی ایک زود ہضم اور ایک دیر سے ہضم ہونے والی اور نہ ہی ایک بھنی ہوئی اور دوسری (پانی ڈال کر) پکی ہوئی اور نہ ہی ایک تازہ اور ایک باسی جمع فرما کر تناول فرماتے تھے۔

اس طرح آپؐ نہ تو تیز گرم کھانا تناول فرماتے اور نہ رات کا پکا ہوا باسی کھانا دوسرے روز تناول فرماتے اور نہ ہی ایسا کھانا تناول فرماتے جس سے بو آتی ہو اور نہ ہی چٹ پٹے کھانے جیسے چٹنیاں وغیرہ۔

(زادالمعاد۔ رہبر زندگی)

یہ احتیاطیں تفصیل طلب ہیں ان کی تفصیل مندرجہ ذیل ہے:

تیز گرم کھانے سے منع

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے تیز گرم کھانے میں بے برکتی فرمائی ہے۔ تیز گرم کھانا منہ کے چھالے' معدے میں ورم اور سوزش کا ذریعہ بن سکتا ہے اور بہت گرم کھانا کھانے سے گلے میں نقص آجاتا ہے۔ جیسے گلے آنا اور اگر گرم گرم کھانے کے ساتھ ٹھنڈا پانی بھی پی لیا جائے تو دانتوں اور معدہ میں نقص پیدا ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر کھانے کے جوش کو ٹھنڈا کر لیا جائے تو انسان ان امراض سے بچ جاتا ہے۔

یہ بات بھی ناقابل تردید ہے کہ تیز گرم کھانے میں بے برکتی کی علامت یہ ہے کہ بطور تجربہ آپ چولہے یا تندور سے اترتی گرم گرم روٹی کھانا شروع کریں تو زیادہ کھا جائیں گے لیکن اگر کچھ ٹھنڈی ہو لینے دیں تو کم کھائی جا سکے گی۔ گویا آپؐ کے فرمان کے مطابق برکت آجاتی ہے۔

اس جگہ کوئی یہ خیال نہ کرے کہ جما ہوا کھانا کھایا جائے ایسا ہرگز نہیں بلکہ کچھ ٹھنڈا ہو لینے دیں۔

ڈاکٹر البرٹ نے ایک کتاب "فیڈ اینڈ کیئر" (Feed and Care) لکھی جس میں تمام غذاؤں کو استعمال کرنے کا طریقے، فوائد اور ان کی احتیاطیں بتائی ہیں۔ اس کے مطابق تمام غذاؤں کا علم ایک صحت مند ذہن کے لئے بہت ضروری ہے۔

حالانکہ ہمارے نبی اکرمؐ نے پہلے ہی یہ احتیاطیں فرما دیں ہیں۔

دودھ اور مچھلی جمع نہ کرنا

مجھے کچھ مچھیرے ملے جن کی جلد سفید تھی۔ ان کو برص تھی۔ میں نے پوچھا کہ یہ تکلیف کیسے شروع ہوئی۔ بتایا کہ چونکہ مچھلی کے شکاری ہیں اور مچھلی کھانے کے بعد بکری کا دودھ پی لیا تھا اس کے بعد جلد کی رنگت تبدیل ہو گئی۔ تجربے میں یہ بات آئی ہے کہ برص ہر دودھ اور مچھلی سے نہیں ہوتی یہ صرف مچھلی کھا کر بکری کے دودھ سے ہو جاتی ہے۔

(حکیم ایس ایم اقبال۔ اخبار جہاں)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے دودھ اور مچھلی کو اکھٹا کھانے میں منع فرمایا ہے، کیونکہ ایسا کرنے سے نقصان اور ضرر کا اندیشہ ہے۔

(زاد المعاد)

مذکورہ واقعہ ایک عظیم تحقیق انسان کا ہے جس کی صداقت میں کوئی شک نہیں۔ بلکہ اب تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ دودھ اگر بکری کا ہو تو اس سے واقعی جلد کی رنگت بدلنے کا خطرہ رہتا ہے۔

دو گرم غذائیں جمع نہ کرنا

گرم غذا سے جب اور گرم غذا مل جائے تو گرما گرم بن جاتا ہے۔ جب ایک غذا میں کیلوریز (Calories) زیادہ ہوں اور پھر ساتھ ہی ایک اور ایسی غذا لی جائے جس میں بھی کیلوریز زیادہ ہوں تو اس کا نقصان خون اور چربی پر پڑتا ہے۔ حتیٰ کہ بعض اوقات بلڈ پریشر (Blood Pressure) بہت ہائی ہو جاتا ہے۔ اس لئے مختلف گرم (تاثیر کے لحاظ سے) اغذیہ متواتر اور ایک وقت میں استعمال نہ کیں جائیں۔

دو سرد غذائیں جمع نہ کرنا

ایسی غذائیں جن میں حرارت اور کیلوریز (Calories) کم ہوں انکا متواتر اور زیادہ استعمال جسم کو نقصان دیتا ہے اور اگر دو سرد غذائیں اکھٹی استعمال کیں جائیں تو پھر اسکا نقصان کا اندازہ کیسے ہو سکتا ہے۔ ایسی غذائیں لو بلڈ پریشر (Low Blood Pressure)' فالج (Hemiplegia)' لقوہ' ہاتھ پاؤ کا سن ہو جانا اور عضلاتی کھچاؤ کا باعث بنتی ہیں۔

دو چپکنے والی غذائیں جمع نہ کرنا

ایسی غذائیں جن کے اندر چپکنے کی صلاحیت ہو وہ معدے کی دیواروں اور جھلیوں (Edithilium) سے چپک جاتی ہیں اور ان کے چپکنے سے وہ سوراخ بند ہو جاتے ہیں جس سے معدے کے جوس' تیزاب اور ہاضم رطوبات نکل کر غذا میں شامل ہوتی ہیں اور غذا ہضم ہوتی ہے۔ مثلاً" اروی اور بھنڈی وغیرہ۔

دو قابض غذائیں جمع نہ کرنا

قابض اغذیہ آنتوں اور شریانوں میں (Thrombus) اور رکاوٹ پیدا کر دیتی ہیں۔

اگر یکسر دو قابض اغذیہ استعمال کرائیں جائیں تو دونوں کی قابض قوت بڑھنے کی وجہ سے ان کی قوت عمل بڑھ جاتی ہے اور قوت عمل بڑھنے کی وجہ سے جسم تکالیف اور مصائب کا شکار ہو جاتا ہے۔ مثلاً" کچے امرود اور بھنڈی وغیرہ۔

دو جلاب آور غذائیں جمع نہ کرنا

آنتوں کی حرکات اگر مستقل تیز رہیں تو آنتوں کا زخم' السر اور آنتوں کی سوزش شروع ہو جاتی ہے۔

جلاب آور غذائیں آنتوں کی حرکات کو تیز کرتی ہے۔ جس سے معدہ اور آنتوں کی اندرونی تہہ کمزور ہو کر سوزش کا باعث بنتی ہے۔ مثلاً" پالک اور کریلے وغیرہ (گرم طبائع) کے لئے۔

دو غلیظ غذائیں جمع نہ کرنا

معدے میں غلاظت کی وجہ سے نظام ہضم متاثر ہوتا ہے۔ اس کی وجہ سے معدے کی تیزابیت ختم ہو کر اس کی (Alkali) زیادہ ہو جاتی ہے اور انسان مستقل تبخیر' گیس اور پھر دل کا مریض بن جاتا ہے۔ مثلاً" پالک' اروی' بھنڈی' دال ماش' دال چنا وغیرہ۔

دو رقیق غذائیں جمع نہ کرنا

ایسی غذائیں جن سے معدے میں نرمی اور کمزوری پیدا ہو ہمیشہ مندرجہ ذیل امراض کا باعث بنے گیں۔

اسہال، مروڑ، قے، ابکائی، بدن کی سستی اور کسل مندی وغیرہ۔

ایک قابض دوسری جلاب آور غذائیں جمع نہ کرنا

ایسی غذائیں جن سے قبض پیدا ہوتی ہو اور پھر اسی دوران اگر کوئی مسہل یا جلاب آور غذائیں استعمال کریں تو دو مختلف المزاج اغذیہ کے استعمال سے معدہ کی اندرونی جھلیوں میں شدید ورم پیدا ہو جاتی ہے۔ اس لئے ایسی غذائیں اکھٹی استعمال نہ کی جائی۔

ایک زود ہضم دوسری دیر ہضم جمع نہ کرنا

زود ہضم غذا جلدی ہضم ہو جاتی ہے جبکہ دیر ہضم غذا معدے میں بہت عرصہ پڑا رہنے کی وجہ سے معدے کے نظام کو متاثر کرتا ہے۔ اس کی مثال کچھ اس طرح ہے کہ جیسے بکری اور اونٹ کے گوشت اکھٹا پکایا جائے تو دونوں ایک وقت میں نہیں گلیں گے اسی کے لئے زیادہ وقت درکار ہو گا۔

بالکل ایسے ہی غذاؤں کی احتیاط ہے۔ مثلاً" سیب اور مولی وغیرہ۔

ایک بھنی ہوئی دوسری پانی میں پکی ہوئی غذا جمع نہ کرنا

اگر بھنا ہوا گوشت استعمال کیا جائے اور پھر اس کے ساتھ ایسی غذا استعمال کی جاہئے جس میں پانی ہو تو ایسی غذا پانی کی وجہ سے معدے میں رطوبات کی زیادتی کر دے گی اور بھنا ہوا گوشت مجفف ہے وہ خشکی پیدا کرے گا اس سے

مزاج مختلف ہو جائیں گے۔

ایک تازہ دوسری باسی غذا جمع نہ کرنا

راجسٹ بورن' کنیڈا کا مشہور ماہر غذا ہے۔ اس کا کہنا ہے کہ تازہ غذا چاہئے وہ جھیل کا گھاس ہی کیوں نہ پکا ہوا ہو اس باسی گوشت سے بہتر ہے جس میں الیویا کا زیتون ملا ہوا ہو میں نے باسی کھانے سے لوگوں کو بیمار اور مرتے دیکھا ہے۔ میری زندگی حوادث اور تجربات میں گزرتی ہوئی ایک سائنس دان کے مرتبے تک پہنچی ہے۔

اگر آپ غذائیں استعمال کریں تو اس بات کو دیکھ لیں کہ غذا تازہ ہے یا لذیذ ہے۔ کیونکہ اصل لذت تازگی ہے نہ کہ کھانے میں موجود مصالہ جات میں۔
(صحت و زندگی۔ راجسٹ بورن کے تجربات)

حضور اکرم صلی اللہ علیہ و سلم نے تازہ کھانا پسند فرمایا اور اس کا حکم دیا اور ایسا کھانا جس سے بو آ رہی ہو ناپسند فرمایا ہے۔

چٹ پٹے کھانوں سے منع

راجسٹ بورن کہتا ہے کہ۔ سادہ اور تندرست کھانا تندرستی اور تازگی کا باعث ہے کیونکہ انسانی جسم کا نظام اس کھانے کے موافق ہے جبکہ ایسا کھانا جس میں مرچ مصالحہ کی وجہ سے مصنوعی لذت اور لطافت پیدا کی ہوئی ہو وہ قطعی صحت کے لئے مفید نہیں۔

روسٹ' بروسٹ' چرغہ' چکن' سبھی وہ اصطلاحات ہی جو نئ اور یورپی دنیا نے ہمیں دیں ہیں۔ حالانکہ یہ چیزیں قطعی طور پر صحت کے موافق نہیں ہو سکتیں۔

ان غذاؤں کی وجہ سے السر (Ulcer)' معدے کی تیزابیت (Acidity of Stomach)' بدہضمی (Indigestion) اور بواسیر (Plies)

پیدا ہو رہی ہیں۔

اسلام نے سادہ غذا دی ہے۔ جس میں مزہ بھی ہے اور صحت بھی۔

مٹی کھانے سے منع

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا جو شخص مٹی کھاتا ہے تو گویا خود کشی کرتا ہے۔

(طبرانی۔ طب نبویؐ۔ رہبر زندگی)

حضرت عائشہ صدیقہؓ سے مروی ہے کہ حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا کہ مٹی نہ کھایا کرو۔ کیونکہ اس میں تین (بڑے) نقصانات ہیں۔ ایک یہ کہ ہیشہ کی بیماری' دوسرے اس سے پیٹ خراب ہو جاتا ہے اور تیسرے اس سے انسان کا رنگ زرد ہو جاتا ہے۔

(جامع کبیر۔ رہبر زندگی)

ڈاکٹر کیور کے تجربات

ڈاکٹر کیور (فزیالوجسٹ) نے ایسے مریضوں کے مشاہدات کیے جنہوں نے مسلسل مٹی کھائی اس میں بچے' عورتیں اور کچھ مرد شامل تے۔ اس کی ماہرانہ اور محققانہ رپورٹ کے مطابق مریضوں کی حالت یہ رہی۔

مٹی کے نقصانات

عورتیں

- ○ حاملہ عورتوں میں بچے معذور پیدا ہوئے۔
- ○ جگر بڑھنے کی تکلیف مسلسل، موجود رہی۔
- ○ رحم میں رسولی پائی گئی۔
- ○ دائمی قبض رہی۔
- ○ معدے میں صفراوی رطوبت کی کمی رہی اور غذا ہضم نہ ہوئی۔
- ○ اسقاط حمل کے واقعات ہوئے۔
- ○ دودھ خشک ہو گیا۔
- ○ چہرے پر بھربھرا پن اور پیلاہٹ رہی۔
- ○ بعض عورتوں کو یرقان ہو گیا۔

بچے

- ○ پیٹ بڑھا رہا۔
- ○ دست اور مروڑ رہے۔
- ○ دماغی کمزوری اور غوطر کی مرض ہو گئی۔
- ○ تھائی رائیڈ گلینڈ میں نقص ہو گیا جس کی وجہ سے دماغی اور اعصابی کھچاؤ ہو گیا
- ○ منہ میں چھالے رہے۔
- ○ معدے کا نظام اکثر متاثر رہا۔
- ○ جگر بڑھ گیا اور یرقان ہو گیا۔
- ○ ماں کے دودھ سے نفرت ہو گئی۔
- ○ جسمانی بڑھوتری کم کم ہو گئی۔

مرد

- ○ مردوں میں بھی معدہ' جگر' اعصاب اور دماغی علامات عورتوں کی طرح مشترک رہیں۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے مٹی کھانے سے منع فرمایا ہے۔
سوچنے کی بات ہے کہ یہ کتنی خطرناک خوراک ہے۔
بعض ایسے مریض ملے ہیں جو جگر اور گردوں کی پتھری میں مسلسل مبتلا ہیں۔ اگر ایک دفعہ پتھری نکل گئی تو پھر بن گئی۔ ایسے مریضوں کے اسباب مرض

(Causes of Disease) پر جب غور کیا گیا تو معلوم ہوا کہ تیس فیصد مریض مٹی کھاتے تھے۔ ان میں خاص طور پر عورتیں اور بچے شامل تھے۔

مٹی سے گردوں (Kidneys) کو بہت نقصان پہنچتا ہے اور جب گردے متاثر ہوں گے تو ان کی کمزوری جنسی امراض کا باعث بن جائے گی۔

چار فائدے اور جدید سائنس

حضرت انسؓ سے مروی ہے کہ چار چیزوں کو چار وجہ سے برا مت جانو۔

1۔ آشوب چشم کو برا مت سمجھو کیونکہ وہ نابینائی کی جڑ کو کاٹتی ہے۔

2۔ زکام کو برا نہ سمجھو وہ جذام کی جڑ کو قطع کرتا ہے۔

3۔ کھانسی کو برا مت کہو وہ فالج کی جڑ کی قاطع ہے۔

4۔ دمل (ایک پھوڑے کا نام) کو برا مت جانو کیونکہ وہ برص کی جڑ کو کاٹتا ہے۔ (نزہتہ المجالس)

سائنسی اور میڈیکلی وضاحت

(Scientific and medical Justification)

1۔ آشوب چشم آنکھوں کا انتہائی تکلیف دہ مرض ہے۔ جس میں آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں۔ سخت تکلیف ہوتی ہے۔ آنکھوں کے اندر چبھن اور پانی گرتا ہے۔ چونکہ اس سے آنکھ کی فاسد رطوبات جو کہ آنکھ کی پتلی اور رطوبت چشم کو نقصان دیتی ہے۔ آشوب چشم کی وجہ سے خارج ہو جاتی ہے۔ اس لئے وہ آنکھ موتیا بند اور دیگر خطرناک امراض سے محفوظ رہتی ہے۔ طب نبویؐ میں حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے اثمد سرمہ کی خاص قسم فرمائی ہے۔ سرمہ کی یہ قسم آنکھوں کو لگتی ہے جس کی وجہ سے آنکھیں بہنے لگتی ہیں اور آشوب چشم میں بھی آنکھیں بہتی ہیں۔ اس لئے آنکھیں کسی بڑی مرض اور خاص طور پر اندھے پن سے محفوظ

رہتی ہیں۔

2۔ کوڑھ کا خطرناک حملہ انسانی چہرے اور ناک پر پڑتا ہے۔ ڈاکٹر کیور کے مشاہدات کے مطابق جذام کے (چھوتی جذام) جراثیم ناک کے ذریعے جسم میں داخل ہوتے ہیں اور ناک ان کی بہترین رہائش ہے۔ جب زکام ہوتا ہے تو ناک بہتی ہے اس ناک کے بہنے کی وجہ سے تمام گرد و غبار اور جراثیم جو ناک کے اندر ہوتے ہیں ناک سے باہر آجاتے ہیں۔

چونکہ زکام میں چھینکیں زور دار آتی ہیں اس لئے وہ جراثیم اور آلودگی جو کہ عام حالات میں نہیں نکل پاتی وہ چھینکوں کے ذریعے باہر نکل آتی ہے۔ اس لئے زکام کو کوڑھ کے حق میں مفید جانا گیا۔

طب میں کوڑھ کی ایک قسم بلغمی بتائی گئی جس میں بلغم اور سودا کی خلط مل کر کوڑھ کا باعث بنتے ہیں۔ ایسی حالت میں چونکہ زکام سے بلغم کا اخراج ہوتا ہے اس لئے زکام کوڑھ کے لئے مفید ہے۔

3۔ کھانسی کو برا مت کہو وہ فالج کو قطع کرتی ہے۔

فالج خالص دماغی اور اعصابی مرض ہے۔ لیکن موجودہ دور میں زیادہ تر فالج دل کے امراض کی وجہ سے ہو رہا ہے۔ بلڈ پریشر ہائی ہو جانا اور پھر اس کی زیادتی فالج کا باعث بنتی ہے۔

جب کھانسی ہوتی ہے تو پھیپھڑوں میں آکسیجن زیادہ مقدار میں جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے پلمونری وین (Pulmonary Vein) کے ذریعے پھیپھڑوں میں آنے والا خون (دل سے آنے والا خون) بہت زیادہ صاف ہوتا ہے اور اس خون سے ایسے اجزاء جو کچھ عرصے کے بعد خون کو غلیظ کر کے مرض اور عوارضات کا باعث بنیں صاف ہو جاتے ہیں اور یوں دل تکلیف سے بچ کر فالج کا ذریعہ نہیں بنتا۔

طبی طور پر فالج کی بے شمار اقسام اور اسباب ہیں ان میں ایک سبب اور جامع سبب بلغم ہے جب دماغی اور عضلاتی بلغم زیادہ ہو جاتا ہے تو کچھ ایسی دوا یا سبب چاہئے جس سے بلغم خارج ہو' تو کھانسی کی وجہ سے بلغم خارج ہوتی ہے اور بلغمی رطوبات کی زیادتی میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

4۔ دمل کو برا نہ کہو کیونکہ وہ برص کو کاٹتا ہے۔

دمل خالص بلغمی پھوڑا ہے اور جب یہ بہتا ہے تو اس سے وہ بلغمی رطوبات خارج ہو جاتی ہیں جو کہ برص کا باعث بنتی ہیں۔

اس ضمن میں بندہ نے ایک فزیالوجسٹ سے بات کی انہوں نے بتایا کہ دراصل خون میں میلانن کی کمی برص کا بنیادی سبب ہے اور میلانن کی کمی کا سبب W.B.C کی زیادتی ہے اور W.B.C (دراصل بلغم ہی ہے) دمل میں زیادہ بلغم ضائع (Waste) ہو جاتا ہے۔ اس لئے دمل کا مریض برص سے بچ جاتا ہے۔

ناک اور کانوں کے بالوں کی احتیاط

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا جو بال' ناک اور کان کے اندر ہوتے ہیں وہ جذام سے امن کا باعث ہیں۔ آپؐ نے فرمایا ناک اور کان کے بال (اندر سے) مت اکھاڑو کیونکہ اس سے مرض آکلہ (یعنی ناک میں زخم) پیدا ہوتا ہے (البتہ زیادہ بڑھے ہوئے ہوں تو) کاٹ دیا کرو۔

(نزہتہ المجالس جز ثانی)

قبل عرض کیا ہے کہ ڈاکٹر کیور کے مشاہدات کے مطابق جذام (چھوتی کوڑھ) کے جراثیم (Germs) ناک کے ذریعے داخل ہوتے ہیں اور ناک ان کی بہترین رہائش گاہ ہے۔

اب حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے ناک اور کان کے بال کاٹنے سے منع فرمایا کیونکہ ناک کے بالوں کی وجہ سے جراثیم اٹک جاتے ہیں اور وضو کرتے ہوئے' چھینکتے ہوئے اور ناک صاف کرتے ہوئے وہ جراثیم ضائع ہو جاتے ہیں۔

آپ نے بال اکھاڑنے سے منع فرمایا کہ اس سے ناک میں زخم پیدا ہوتا ہے۔ اگر ناک میں زخم پیدا ہو جائے تو وہ جراثیم زخم کے ذریعے بہت جلد پورے جسم میں پھیل جاتے ہیں اور مرض کے پھیلنے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

نگاہوں کی حفاظت اور جدید سائنس

اللہ تعالیٰ نے آنکھیں دیکھنے کے لئے دی ہیں۔ ان کے اندر بند کرنے اور کھولنے کی صلاحیت انسان کے اختیار میں ہے اور یہ اختیار اس لئے دیا کہ جب رب کا حکم ہو آنکھیں کھولو اور جب اس کا حکم ہو آنکھیں بند کر دو۔ میں جہاں چاہوں دیکھو اور جہاں دیکھنے سے منع کروں نہ دیکھو۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے جو نظروں کی حفاظت کرے گا اللہ تعالیٰ اس کو ایسا ایمان عطا فرمائے گا جس کی حلاوت وہ دل میں محسوس کرے گا۔

جدید فرنگی ذہنیت کی سوچ یہی ہے کہ دیکھنے سے کیا ہوتا ہے۔ صرف دیکھا ہی تو ہے یہ کوئی غلط کام تو نہیں۔ تو کیا کبھی ہم نے یہ بھی سوچا کہ!!!

○ شیر اگر سامنے آجائے اور انسان اسے صرف دیکھ لے تو صرف دیکھنے سے جسم اور جان پر کیا بنتی ہے۔ سوچیں!!

○ بچہ ماں کو صرف دیکھتا ہی تو ہے۔ اس کی محبت اور چاہت کے جذبات کیا ہوتے ہیں؟

○ سبزہ اور پھول صرف دیکھے جاتے ہیں تو پھر ان کے دیکھنے سے دل مسرور اور مطمئن کیوں ہوتا ہے؟

○ کسی کو مصیبت میں صرف دیکھتے ہی تو ہیں دل بے چین اور بے قرار ہو جاتا ہے۔ آخر کیوں؟

○ زخمی اور لہو لہان کو صرف دیکھتے ہی تو ہیں پریشان، غمگین اور بعض بے ہوش ہو جاتے ہیں۔ آخر کیوں؟

○ کسی کی بڑی دکان، مکان، بلڈنگ، کوٹھی یا کار دیکھتے ہی تو ہیں۔ فوراً" دل کے اند حسرت، امید، حسد، رشک، بے چینی اور طمع جیسی مختلف کیفیات پیدا ہو جاتی ہیں۔ آخر کیوں؟ صرف دیکھا ہی تو تھا۔

○ کسی حسین جہاں کو دیکھ کر دل دے بیٹھتے ہیں۔ اسے صرف دیکھا ہی تھا۔

○ جہانگیر نے شہزادگی کے عالم میں مینا بازار میں نواب زین خاں بہادر کی بیٹی

صاحب جمال کو دل دیا۔ مینا بازار کے انگوری پارک سے گزر رہا تھا ایک خادمہ نے عرض کیا کہ صاحب عالم آپ کو بادشاہ سلامت یاد فرما رہے ہیں۔ شہزادہ کے ہاتھ میں کبوتروں کا جوڑا تھا۔ صاحب جمال سامنے سے آرہی تھی اس نے کہا لو ذرا ہمارے کبوتر تھامنا ہم ابھی واپس آتے ہیں۔ واپس آئے تو صاحب جمال کے ہاتھ میں ایک ہی کبوتر تھا پوچھا۔ دوسرا کبوتر کیا ہوا؟

صاحب عالم وہ تو اڑ گیا۔

کیسے ؟

صاحب جمال نے دوسرا کبوتر بھی چھوڑ دیا اور کہا کہ یوں!!

اس یوں پر جہانگیر لٹو ہو گیا اور آخر کار اس سے عقد کر لیا۔ کیا یہ منظر دیکھنے سے ہوا ابھی کچھ نہیں۔ سوچیں؟ آنکھیں کھولیں؟ دیکھیں؟ پھر دیکھیں؟ شاید دیدہ عبرت مل جائے۔

○ نوٹ اور کاغذ کا فرق نا سمجھ بچے سے پوچھو کہ نوٹ کو دیکھتے ہی اس کی کیفیت کیا ہوتی ہے اور کاغذ کو دیکھنے سے کیا۔ تو نوٹ صرف دیکھا ہی تو تھا۔

بقول شخصے :

تیز نظر کا یہ اثر جس کو لگا شکار ہے !!!

الغرض آنکھیں چوری کرتی ہیں ہاتھ بڑھتے ہیں اور گناہ ہو جاتا ہے اسلام اسی کیفیت کے پیش نظر چہرے کو ڈھانپنے والے پردے کا حکم دیتا ہے۔ مخلوط تعلیم پر ایک صاحب فرمایا کرتے تھے۔ ننگا گوشت ہو اور بھوکا بلا ہو تو کیا وہ بھوکا بلا گوشت سے منہ موڑ کر چلا جائے گا۔ ہرگز نہیں۔ ماہرین کی تحقیق کے مطابق نگاہوں کا اثر بلواسطہ دماغ اور ہارمونزی سسٹم پر پڑتا ہے۔ اس نظام کے متاثر ہونے کی وجہ سے جسم کا تمام نظام متاثر ہو جاتا ہے اور بے شمار امراض و علل میں آدمی مبتلا ہو جاتا ہے۔

ڈاکٹر نکلسن ڈیوز کا تجربہ

مشہور روحانیات کا ماہر ہے تجربات بیان کرتے ہوئے کہتا ہے کہ:

"نگاہیں جس جگہ جاتی ہے وہیں جمتی ہیں پھر ان کا اچھا اور برا اثر اعصاب (Nerves)' دماغ (Brain)اور ہارمونز (Hormones) پر پڑتا ہے۔

بیوی' بہن اور ماں کے علاوہ کسی عورت کو دیکھنے سے اور خاص طور پر شہوت کی نگاہ سے دیکھنے سے ہارمونزی سسٹم کے اندر خرابی میں نے دیکھی ہے۔ شاید کوئی دیکھ سکے کیونکہ ان نگاہوں کا اثر زہریلی رطوبت کا باعث بن جاتا ہے اور ہارمونزری گلینڈز ایسی تیز' خلاف جسم زہریلی رطوبتیں خارج کرتے ہیں جس سے تمام جسم درہم برہم ہو جاتا ہے۔

کوئی انتہائی غریب شخص کسی انتہائی امیر آدمی کو دیکھتا ہے تو اس کے اندر حسد کی وجہ سے ہارمونز کی ایسی رطوبت پیدا ہوتی ہے۔ جس سے اس کا دل اور اعصاب متاثر ہو جاتے ہیں۔ میرا تجربہ ہے کہ ایسی خطرناک پوزیشن سے بچنے کے لئے صرف اور صرف اسلامی تعلیمات کا سہارا لینا پڑے گا"۔

(اسلام اور مستشرقین)

واقعی تجربات کے لحاظ سے یہ بات واضح ہے کہ نگاہوں کی حفاظت نہ کرنے سے انسان ایسے ڈپریشن' بے چینی اور مایوسی کا شکار ہوتا ہے۔ جس کا علاج ناممکن ہے کیونکہ نگاہیں انسان کے خیالات اور جذبات کو منتشر کرتی ہیں اور یہ انتشار اس کی گھریلو زندگی پر زیادہ اثر کرتا ہے۔ یوں ان میں کوئی لیلیٰ ہوتی ہے اور کوئی مجنوں واقعی اسلام سکون کا مذہب ہے۔ جب یہی آدمی کسی کی اچھی پوزیشن دنیوی لحاظ سے دیکھے گا اور اگر اس کے اندر ایمان اور تقویٰ کی کمی ہے تو یہ فوراً یا تو حسد اور بغض کی کیفیت میں مبتلا ہو جائے گا اور یا پھر یہ اس حیثیت کے نہ ملنے کی وجہ سے مایوسی کا شکار ہو جائے گا۔

یوں یہ آدمی مستقل ایسی نفسیاتی امراض کا شکار ہو گیا جس میں آہستہ آہستہ مزید پھنستا چلا جاتا ہے۔

ایک صاحب فرمانے لگے میں صرف تین دن نگاہوں کو غیر محرمات اور خوبصورت عمارتوں اور موٹروں میں لگائے رکھتا ہوں (آج ہمارا دن رات یہی مشغلہ ہے) تو صرف تین دن کے بعد میں جسم میں درد' تکان اور بے چینی محسوس کرتا ہوں۔ میرے جسم کے عضلات کھنچ جاتے ہیں' دماغ بوجھل بوجھل' ہاتھ

پاؤں میں کمزوری آجاتی ہے۔
اگر اس کیفیت کو دور کرنے کے لئے میں سکون آور ادویات استعمال کروں (جیسا کہ عام معالجین کا طریقہ علاج ہے) تو کچھ وقت کے لئے پر سکون پھر وہی کیفیت آخر کار اس کا علاج یہی ہوتا ہے کہ میں اپنی نگاہوں کی حفاظت کروں۔ ہر نگاہ پر یہی الفاظ کہوں کہ "ایک پڑی مٹی ہے اور یہ کھڑی مٹی ہے"۔
کچھ عرصہ سے مستقل یہی مشق کرتا ہوں تو میں خود بخود تندرست ہو جاتا ہوں۔

والدین کی اطاعت اور جدید سائنس

روحانیات کے مشہور ماہر ڈاکٹر نکلسن ڈیوز اور نفسیات کے ماہر استاد پروفیسر ملن کیسم کی رپورٹ اور ریسرچ بغور دیکھی جائے تو دونوں کی باتیں ہم آہنگ ہیں ان کی رپورٹ کے مطابق:

"والدین جوں جوں بوڑھے ہوتے جاتے ہیں ان کی محبت بڑھتی رہتی ہے اور والدین محبت کی نگاہوں میں ایک روشنی کا پیٹرن بن کر اولاد کے حق میں صحت اور تندرستی کا باعث بنتا ہے۔
والدین ہزاروں میل دور اپنی نیک تمناؤں کے ذریعے غیر مرئی شعاعوں کا سلسلہ اولاد تک پہنچاتے رہتے ہیں۔ چاہے والدین بیمار ہوں لیکن ان میں غیر مرئی شعاعوں کی طاقت ہرگز کمزور نہیں ہوتی وہ بڑھتی رہتی ہے۔
والدین اگر قریب ہوں تو ان کی محبت بھری شعاعیں جسم اور اعصاب (Nerves) کی تقویت اور لچک کا باعث بنتی ہیں والدین کا لمس ذہنی عوارضات کو ختم کرتا ہے۔ نفسیاتی الجھن کو دور کرتا ہے اور جسم غیر فانی ہو جاتا ہے۔
میں جب اپنی ماں سے محبت بھری نگاہیں ملاتا ہوں تو میرے اندر قرار اور سکون کی لہر داخل ہو جاتی ہے"۔

(اسلام اور مستشرقین)

تمام مغربی ماہرین مسلسل تحقیق کے بعد اس بات پر پہنچے ہیں کہ تابعداری

والدین کی غیر مرئی شعاعوں کے یونٹ میں ہلچل پیدا کر دیتی ہے اور پھر ان سے مثبت غیر مرئی شعاعیں نکل کر انسان کے جسم میں داخل ہو کر اس کی صحت و تندرستی کا باعث بنتی ہے اور یہی شعاعیں اس کے گرد ایک مضبوط مرکز قائم کر کے اسے مصائب' آفات اور تکالیف سے بچاتی ہیں۔

پھر جب یہی آدمی نافرمانی کرتا ہے تو اس وقت بھی والدین کی غیر مرئی شعاعوں کے یونٹ میں ہلچل پیدا ہوتی ہے۔ لیکن چونکہ والدین کا غصہ' غم اور فریاد شامل ہوتی ہے اس لئے اس یونٹ سے منفی شعاعیں نکل کر اس کو نقصان پہنچاتی ہیں۔

والدین سے سلوک اور اس کا انجام

تجربات و مشاہدات نوری

(از پروفیسر ڈاکٹر نور احمد نور صاحب۔)

بطور ڈاکٹر ہم نے اپنے سامنے ہر قسم کے لوگ مرتے دیکھتے ہیں۔ بعض اموات ہم سب کے لئے ایک سبق چھوڑ جاتی ہیں۔ یہ دیکھنے میں آیا ہے کہ جو لوگ والدین سے نیک سلوک کرتے ہیں اللہ تعالیٰ ان کے اس دنیا کے مسائل بھی حل کر دیتے ہیں۔ حتیٰ کہ ایسے موذی امراض سے جن کا ہمارے پاس علاج نہیں۔ اللہ تعالیٰ ان کو شفا دیتے ہیں اور اچھی موت نصیب ہوتی ہے اور جو لوگ اپنے والدین کے ساتھ بد سلوکی کرتے ہیں ان کو دنیا ہی میں سزا ملتی ہے اور بری موت مرتے ہیں۔

باری تعالیٰ ہم سب کو اپنے والدین کی قدر دانی کی توفیق عنایت فرمائے۔ چند مشاہدات جو حقیقت پر مبنی ہیں پیش خدمت ہیں۔

ماں کی دعا

○ میں جب فرسٹ پروفیشنل ایم بی بی ایس کا امتحان دے رہا تھا تو بخار ہو گیا۔ بخار کے ساتھ اناٹومی کا پرچہ دیا۔ جس میں چھ میں سے ایک سوال بالکل غلط ہو گیا۔ جب گھر واپس آیا تو والدہ صاحبہ نے پرچہ کے متعلق دریافت فرمایا تو میں نے بتایا کہ بخار کی وجہ سے میرا ایک سوال بالکل غلط ہو گیا۔ میری والدہ صاحبہ نے یقین سے فرمایا کہ میں دعا کروں گی غلط سوال بھی انشاء اللہ ٹھیک ہو جائے گا۔

جب میرا نتیجہ نکلا تو میں اپنی کلاس میں اول نمبر پر آیا اور مجھے اول آنے کی وجہ سے تمغہ بھی ملا۔ ماں کی دعا کا اثر ایسا ہوا کہ غلط سوال کے بھی پورے نمبر ملے اور کلاس میں اول پوزیشن رہی۔

○ ایک پروفیسر صاحب کو دل کا دورہ پڑا۔ دورہ اتنا شدید تھا کہ بچنا محال تھا۔ ان کی والدہ ان کے بستر کے قریب بیٹھی یہ دعا کر رہی تھیں جو ہم سب نے سنی "باری تعالیٰ میں اپنے اس لڑکے سے راضی ہوں تو بھی راضی ہو جا"۔

ہم لوگ تو علاج میں مشغول تھے اور وہ بی بی دعاؤں میں مستغرق تھیں۔ جب پروفیسر صاحب کا آخری وقت آیا تو انہوں نے بلند آواز سے کلمہ پڑھا، مسکرائے اور پھر اللہ کو پیارے ہو گئے۔

والدین کی دعا کا اثر

۱۹۶۷ء کا واقعہ ہے کہ میں اسسٹنٹ پروفیسر میڈیسن کی اسامی کے لئے پبلک سروس کمیشن میں پیش ہوا۔ اللہ تعالیٰ کی مہربانی اور والدین کی دعاؤں کی وجہ سے مغربی پاکستان میں اول نمبر پر رہا۔ مگر مجھے چند وجوہات کی بنا پر نوکری نہ دی گئی۔ چنانچہ مجھے سعودی عرب جانا پڑا جس کا میرے والدین کو بہت صدمہ ہوا۔ انہوں نے رات دن میری واپسی اور ایسی ہی آسامی پر چناؤ کے لئے دعائیں کیں۔ میرا واپس آنا اور کمیشن کے لئے چنا جانا ناممکن تھا۔ مگر ان بزرگوں کی

دعاؤں کی برکت سے نہ صرف مجھے حج اکبر کی سعادت نصیب ہوئی بلکہ ایک سال کے اندر ہی اندر مجھے وہی آسامی مل گئی جس کا میں اپنے آپ کو اہل سمجھتا تھا اور میری سینیارٹی میں بھی فرق نہ آیا۔

والدین کی دعا کی وجہ سے مہلک مرض سے نجات

میرے ایک دوست جو کراچی میں بینک آفیسر ہیں چند سال قبل ایک مہلک مرض میں مبتلا ہو گئے۔ ان کو یرقان کے مرض نے اتنا کمزور کر دیا کہ بے ہوش ہو گئے۔ پیٹ میں پانی پڑ گیا اور گردوں نے بھی کام کرنا چھوڑ دیا۔ اس بینک آفیسر کی نوجوان لڑکیاں تھیں اور والدین کے لئے صرف یہی ایک سہارا تھا۔

بیماری لا علاج ہو جانے کی وجہ سے انہوں نے مجھے کراچی بلایا کہ اس کا آخری وقت تھا۔ میں یہاں سے کراچی گیا اپنے دوست کو زندگی کے آخری لمحات میں دیکھ کر اور اس کی ذمہ داریاں دیکھ کر بہت ہی صدمہ ہوا۔

میرے جانے سے پہلے ۱۸ ڈاکٹرز صاحبان اس کو دیکھ کر جا چکے تھے اور سب نے بتا دیا کہ یہ مرض لا علاج ہے۔ میں انیسواں فزیشن تھا میں نے بھی ان کی تشخیص اور علاج سے اتفاق کیا۔ مگر ایک چیز کی کمی پائی وہ یہ کہ طریقہ کے مطابق علاج نہیں ہو رہا۔

میں نے ان کے والدین کو بٹھا کر سمجھایا کہ اگر علاج صدقہ کر کے' دو نفل پڑھ کر دعا مانگنے کے بعد شروع کریں تو مجھے باری تعالیٰ کی ذات سے یقین ہے کہ اس کو شفا ہو گی۔ اس کے والدین کو بھی بتایا کہ والد کی دعا اپنے لڑکے کے لئے بہت اثر رکھتی ہے اور باری تعالیٰ اس دعا کو رد نہیں فرماتے۔ انہوں نے صحیح طریقہ سے وہی علاج شروع کیا جو پہلے جاری تھا اور باری تعالیٰ سے شفا کے لئے متواتر تین دن تک فریاد کرتے رہے۔ وہاں کے سب لوگ بتاتے ہیں کہ تیسرے دن اللہ تعالیٰ کی رحمت متوجہ ہوئی گردوں نے کام شروع کر دیا' یرقان اور پیٹ کا پانی غائب ہونا شروع ہو گیا اور ایک ہفتہ کے اندر اندر باری تعالیٰ نے اسے مکمل شفا دے دی۔

مجھے کراچی سے واپس آئے ہوئے چودہ دن ہوئے تھے میرے اس دوست کا خط ملا جو اس نے اپنے ہاتھ سے لکھا تھا اور تسلیم کیا تھا کہ والدین کی دعا نے اس کو لاعلاج مرض سے مکمل طور پر شفا نصیب فرمائی۔

سائنسی علم کے مطابق ایسے مرض سے بچنا بالکل ہی ناممکن ہے۔ مگر اللہ تعالٰی کے نزدیک تو سب کام ممکن ہیں۔

ان اللہ علی کل شی قدیر

والدین کی بد دعا سے بری موت کے مشاہدات

○ میرے والد صاحب کے ایک دوست کے متعلق مشہور تھا کہ جب اس کی والدہ قریب المرگ تھی تو اس نے اس کے ساتھ بدتمیزی کی اور وہ بے چاری اکیلی پڑی رہی اور اسی حالت میں مرگئی۔

میں اس جستجو میں تھا کہ جو والدین کے ساتھ برا سلوک رکھے اس کا خاتمہ کیسے ہوتا ہے؟ زندگی کے ایام گذرتے گئے۔ قریباً" اس واقعہ سے تیس سال بعد یہ صاحب جو اپنی والدہ کے ساتھ بد سلوکی سے پیش آئے تھے بیمار ہوئے اور دستوں کی وجہ سے بہت کمزور ہو گئے۔

میرے والد صاحب مجھے ان کے علاج کے لئے لے گئے میں نے دیکھا تو یہ بہت کمزور تھے اور رو رہے تھے میں نے اس کو غذا بتائی تو رونے لگ گئے اور بتایا کہ اس کے تین لڑکے ہیں مگر اس کی پرواہ نہیں کرتے کئی دنوں سے بیمار پڑا ہوں مگر ایک دفعہ بھی ملنے نہیں آئے۔

چنانچہ اسی حالت میں اس کی موت واقع ہو گئی وہ شخص رات کو تنہائی میں انتقال کر گیا۔ صبح کے وقت جب محلّہ والوں نے دیکھا تو چیونٹیاں اس کو کاٹ رہی تھیں اور وہ خدا کو پیارا ہو چکا تھا۔ واقعی والدہ سے زیادتی کرنے والے کو اسی دنیا میں سزا مل کر رہتی ہے۔

○ میرے وارڈ میں ایک نوجوان گردے فیل ہو جانے کی وجہ سے مرا۔ تین دن تک حالت نزع میں رہا۔ اتنی بری موت مرا کہ آج تک ایسی موت میں

نے پچھلے ۴۰ سال کے عرصے میں نہیں دیکھی۔ اس کا منہ نیلا ہو جاتا تھا۔ آنکھیں باہر نکل آتی تھیں اور منہ سے دردناک آوازیں نکلتی تھیں جیسے کوئی اس کا گلا دبا رہا ہو۔

مرنے سے ایک دن قبل یہ کیفیت زیادہ ہو گئی۔ آواز اور زیادہ تیز ہو گئی اور وارڈ سے دوسرے مریض بھاگنے شروع ہو گئے۔ چنانچہ اس کو وارڈ سے دور ایک کمرے میں منتقل کر دیا گیا تاکہ آواز کم جائے مگر پھر بھی یہ حالت جاری رہی اس کا والد مجھے یہ کہنے کے لئے آیا کہ اسے زہر کا ٹیکہ لگا دیں تاکہ مر جائے ہم سے ایسی حالت دیکھی نہیں جاتی۔

میں نے اس کے والد صاحب سے پوچھا کہ اس نے کیا خاص غلطی کی ہے؟ اس کا والد فوراً بول اٹھا کہ یہ شخص اپنی بیوی کو خوش کرنے کے لئے ماں کو مارا کرتا تھا اور میں اس کو بہت روکا کرتا تھا یہ بری موت اس کا نتیجہ ہے۔

○ میرا ایک دوست اپنی بستی میں رشتہ داروں سے ملنے گیا وہاں ایک واقعہ ہوا تھا جو درج کر رہا ہوں۔

اس بستی میں ایک کسان کے گھر اس کی ماں اور اس کی بیوی کے درمیان ہمیشہ جھگڑا رہتا تھا۔ کئی دفعہ اس کی بیوی ناراض ہو کر چلی گئی بہت منت سماجت سے اس کو واپس لے آتا تھا۔ اس کی بیوی نے آخری باریہ شرط یاد رکھی کہ تو اپنی ماں کو ختم کر دے تو پھر میں تمہارے گھر آؤں گی۔ اس کسان نے روزانہ کے اس جھگڑے سے تنگ آکر آخر کار اپنی ماں کو ختم کرنے کا پروگرام بنایا۔

وہ کسان روزانہ کماد (گنا) کھیت سے کاٹ کر بازار میں بیچا کرتا تھا۔ ایک دن اپنی ماں کو کھیت میں اس بہانے لے گیا کہ وہ کماد کا گھٹا اس کے سر پر رکھوا دے۔ چنانچہ والدہ کو ساتھ کھڑا کیا اور کماد کاٹنا شروع کر دیا اور ایک دم اپنی کلہاڑی سے ماں کو ختم کرنے کے ارادے سے حملہ کیا تو زمین نے اس کے پاؤں پکڑ لئے، کلہاڑی دور جا پڑی اور اس کی ماں چلاتی ہوئی اپنی جان بچانے کے لئے گاؤں کی طرف بھاگ گئی۔

اسی دوران زمین نے آہستہ آہستہ کسان کو نگلنا شروع کر دیا تو کسان نے چلانا شروع کیا۔ اونچی آواز سے اپنی ماں کو پکارتا اور معافی مانگتا رہا۔ مگر کھیت دور

ہونے کی وجہ سے لوگوں تک اس کی آواز بہت دیر کے بعد پہنچی۔
جب لوگ وہاں پہنچے تو چھاتی تک زمین اس کو نگل چکی تھی اور اس کا سانس بھی بند ہو رہا تھا۔ اسی حالت میں آہستہ آہستہ زمین میں دفن ہوتا گیا۔ لوگوں نے اس کو نکالنے کی بہت کوشش کی مگر زمین نے اس کو نہ چھوڑا اور وہیں مرگیا۔
یہ چند سال کا واقعہ ہے اور تحقیق شدہ ہے۔
(از ڈاکٹر نور احمد نور)

یورپ کا واقعہ

انگلستان کے ایک طبی جریدے نے ایک عبرت ناک واقعہ بیان کیا ہے:
ایک لڑکی میری جوان ہوئی تو ماں نے اس کی اچھی جگہ شادی کر دی۔ خاوند برسرروزگار اور سماجی اہمیت رکھتا تھا۔ پھر اس کے یہاں ایک بچی ہوئی۔ ماں کی اور کوئی اولاد نہ تھی اس لئے وہ بیٹی کے ساتھ مقیم تھی لیکن وہ اس کی مہمانداری کے علاوہ نواسی کی پرورش میں بھی ہاتھ بٹاتی تھی۔
نواسی جب ذرا بڑی ہو گئی اور اپنا لباس خود تبدیل کرنے کے قابل ہو گی تو میری نے سوچا کہ ماں کا وجود گھر کی خوبصورتی پر اثر انداز ہے۔ اس لئے بڑھیا سے جان چھڑانی چاہئے۔ اماں کو بڑھاپے کی پنشن بھی ملتی تھی اس لئے اسے بوڑھوں کے خصوصی گھر (Old House) میں داخل کروا دیا گیا۔
ماں نے بہتیرے حیلے بہانے کئے۔ گھر میں اپنی ضرورت کا احساس دلایا۔ نواسی کی پرورش کا عذر بھی ناکام ہوا۔ میری کا اصرار تھا کہ ہمارا چار کمروں کا فلیٹ اب تنگ پڑ گیا ہے۔ اس میں وسعت کی ایک ہی صورت ہے کہ اماں چلی جائے۔ میری کی بیٹی ایلزبتھ کو نانی سے انس ہو گیا تھا۔ اس کا احتجاج بھی بیکار گیا۔ البتہ اماں سے یہ وعدہ کیا گیا کہ ہم ملنے آیا کریں گے۔ ہفتہ، اتوار تمہیں گھر لائیں گے۔ بھلا اولڈ ہاؤس جانے سے رشتے بھی ٹوٹتے ہیں۔
اماں کو اولڈ ہاؤس پہنچانے کے بعد ملاقاتوں میں وقفہ بڑھتا ہی گیا۔ ہفتہ

اتوار کو چھٹی کے باعث گھر میں مہمان آتے رہتے تھے۔ ان کی موجودگی میں ایک نیم لاچار بڑھیا کا گھر میں ہونا کسی اچھے تاثر کا باعث نہ تھا۔ اس لئے اماں جان کے لئے اولڈ ہاؤس میں قیام ایک مستقل حقیقت بن گیا۔

اپنی ہی طرح کی چند معذور اور مفلوک الحال بوڑھیوں میں رہ کر وہ بیچاری ہمیشہ ان کو یاد کرتی۔ لمبے لمبے محبت بھرے خط لکھتی۔ نواسی ایلزبتھ کو پیار لکھتی لیکن وہ منتظر ہی رہتی۔

بیٹی نے ماں کو خط میں یقین دلایا کہ وہ کرسمس پر اپنی پیاری اماں کو ضرور گھر لائے گی۔ تاکہ تمام خاندان کرسمس کی خوشیاں منائے۔

اماں بیچاری نے اپنے جیب خرچ میں سے پیسہ پیسہ بچا کر اون خریدی اور دن رات ایک کر کے اپنی نہایت پیاری نواسی کے لئے ٹوپی، مفلر اور سویٹر بنایا۔ کرسمس والے دن تک کچھ کسر رہ گئی تھی۔ اس لئے وہ ۲۴ دسمبر کی برفباری میں بلڈنگ کی بالکونی میں کرسی ڈال کر اپنے تحفہ محبت کی تکمیل کرتی رہی۔ شدید سردی میں بالکونی میں بیٹھنے کی ایک ضرورت یہ بھی تھی۔ وہ چاہتی تھی کہ جب اسے لینے والوں کی کار آئے تو وہ ان کو انتظار کی کوفت میں مبتلا کئے بغیر نیچے چلی جائے۔

اولڈ ہاؤس کی ایک خادمہ نینسی بڑی خدمت گزار عورت تھی اس نے بڑھیا کو ہیٹر والے کمرے میں لانے کی بڑی کوشش کی۔ مگر وہ اپنے خاندان سے ملنے کے اشتیاق میں کسی مصلحت پر آمادہ نہ ہوئی۔ نینسی نے ایک کمبل لا کر اس پر ڈال دیا۔ بار بار واپسی کی تلقین کے ساتھ وہ گرم چائے بھی دیتی رہی۔ صبح ہوگئی۔ مگر لینے والے نہ آئے۔

کمزوری، شب بیداری اور سرد ہواؤں میں پوری رات گذارنے سے اسے شدید نمونیہ ہو گیا۔ بیٹی کو خود آنے کی فرصت تو نہ مل سکی لیکن اس نے ماں کے بہترین علاج کے لئے ایک بار فون پر اپنی خواہشات کا اظہار کیا۔ ماں مر گئی۔

میری کو چونکہ اپنی ماں سے بہت پیار تھا۔ اس لئے کفن دفن کے لئے بہترین بندوبست کیا گیا۔

کچھ دن بعد میری ماں کا سامان لینے اولڈ ہاؤس گئی تو اس نے وہاں کی

خادمہ ینسی کا بہت شکریہ ادا کیا۔ کیونکہ وہ آخری وقت تک اماں کی خدمت کرتی رہی تھی۔ پھر اسے یاد آیا کہ ینسی بڑی خدمت گزار قسم کی لڑکی ہے۔ اسے کیوں نہ اپنے ہی گھر میں ملازم رکھ لیا جائے۔

اس نے بہتر تنخواہ کے لالچ کے ساتھ ینسی کو اپنے گھر چلنے کی دعوت دی۔ ینسی نے ہنس کر کہا "میں آپ کے گھر ضرور جاؤں گی۔ لیکن خدا کا انصاف دیکھنے کے بعد۔ جس دن آپ کی بیٹی ایلزبتھ آپ کو اس گھر میں چھوڑ کر جائیگی میں اس خاتون کے ہمراہ اس کی خدمت کے لئے چلی جاؤں گی"۔

یہ ایک واقعہ نہیں حقیقت ہے۔ اب ماڈرن گھرانوں میں ماں باپ ایک فالتو اور بدنما چیز بن گئے ہیں۔ ان کی خدمت تو درکنار نئی نسل ان کی صورت سے بیزار ہوتی ہے۔

حضرت اویس قرنیؓ نے اسلام کا پیغام سنا۔ اسے پسند کیا اور مکہ مکرمہ جا کر بیعت کرنے کا ارادہ ظاہر کیا۔ ان کی والدہ ابھی زندہ تھیں اور نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے ان کا اسلام حاضری کے بغیر قبول کیا اور ان کو ہدایت کی کہ وہ والدہ کی خدمت گزاری کرتے رہیں۔ کیونکہ جنت ماں کے قدموں تلے ہے۔ پھر ان کو اطلاع ملی کہ جنگ احد میں حضور کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے دانت شہید ہو گئے ہیں۔ محبت کا یہ عالم تھا کہ پتھر مار کر اپنے دانت توڑ دیئے۔ لیکن حاضری اس لئے ممکن نہ تھی کہ والدہ کو چھوڑ کر جایا نہ جا سکتا تھا۔ ان کی والدہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے بعد بھی زندہ رہیں۔ اس لئے وہ زیارت سے محروم رہے۔

نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا صحابی ہونے کے لئے ضروری ہے کہ اس شخص نے بلوغت کی حالت میں ان کو دیکھا' ان کے ہاتھ پر اسلام قبول کیا اور مرتے دم تک اس پر قائم رہا۔ حضرت اویس قرنیؓ کی حضور صلی اللہ علیہ وسلم سے نہ تو ملاقات ہوئی اور نہ ہی انہوں نے ان کے دست مبارک پر بیعت کی۔ ان کو ماں کی خدمت کے صلہ میں حاضری سے مستثنٰی قرار دیا گیا۔ براہ راست حاضر نہ ہونے کے باوجود ان کو فیہ کلام قرار دیا گیا۔ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی مجلس میں کئی بار اویس قرنیؓ کا ذکر فرمایا اور ہر بار ان کو اپنے دوست کا رتبہ دیا۔

اسلام اور خدمت والدین

سورۃ بنی اسرائیل میں ارشاد ربانی ہے۔
''اور تمہارے رب نے یہ فیصلہ کر دیا ہے کہ تم اس کے علاوہ کسی اور کی عبادت نہ کرو اور اپنے والدین کے ساتھ حسن سلوک کا مظاہرہ کرو''۔

حضرت ابی امامتہ الباھلیؓ بیان کرتے ہیں کہ ایک شخص نے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم سے پوچھا۔ یا رسول اللہ ماں باپ کا اولاد پر کیا حق ہے؟''

ارشاد ہوا ''ماں باپ ہی تمہارے لئے جنت ہیں اور ماں باپ ہی دوزخ ہیں''۔ (ابن ماجہ)

یہ ایک سنہری اصول ہے۔ اگر ان کی خدمت کرو گے تو جنت ملے گی۔ جیسے کہ اویس قرنیؓ کو اپنے گھر ہی میں رہتے ہوئے جنگوں میں شریک ہوئی بغیر صحابی کا درجہ ملا۔ دنیا اور آخرت میں سرخروئی پائی۔ اس کے برعکس جس نے ان سے بد اخلاقی کا ارتکاب کیا۔ جہنم کا سزا وار ہوا۔ جس نے اپنے ماں باپ کی بڑھاپے میں خدمت نہ کی وہ اپنی اولاد سے اپنے بڑھاپے کے دوران کیا توقع کر سکتا ہے؟

لاہور میں رنگنے والے رنگوں کے ایک بہت بڑے تاجر تھے۔ ۱۹۵۰ء میں ان کا کاروبار لاکھوں میں تھا جب دولت زیادہ ہو گئی تو غرور نے آ لیا۔ لوگوں کو انسان سمجھنا چھوڑ دیا۔ ایک روز ماں نے پاس بٹھا کر نصیحت کرنا چاہی کہ لوگوں سے اچھا سلوک کرے اور دوسروں کو بھی انسان سمجھا کرے۔

نصیحت ان کو اتنی بری لگی کہ گالی گلوچ کے بعد ماں کو تھپڑ مارا۔ اس واقعہ کے ایک سال کے اندر سارا کاروبار ختم ہو گیا۔ دوکان بک گئی اور اب دو وقت کی روٹی کے لیے مزاروں کے باہر بیٹھے رہتے ہیں۔ عبرت، عبرت، عبرت

ایسے لوگ مدتوں زندہ رہتے ہیں۔ تاکہ قرآن مجید کے الفاظ میں ان کو دوسروں کے لئے عبرت بنا کر رکھا جاتا ہے۔

قرآن مجید نے والدین سے سلوک کے بارے میں متعدد مقامات پر تاکید اور ان کے ساتھ بہترین طرز عمل کا راستہ دکھایا ہے۔

"تمہارے رب نے یہ فیصلہ کر دیا ہے کہ تم اس کے سوا کسی اور کی عبادت نہیں کرو گے اور والدین کے ساتھ حسن سلوک کی تاکید میں فرمایا"۔

"ہم نے انسانوں کو وصیت کی ہے کہ وہ اپنے پروردگار کا اور والدین کا شکریہ ادا کرتے رہیں"۔

جس طرح ہمارے لئے اپنے پروردگار کا شکریہ ضروری ہے والدین کا بھی اسی طرح لازمی ہے۔

ایک شخص نے دربار نبویؐ میں اپنی والدہ کی بد اخلاقی کی شکایت کی۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے پوچھا کہ کیا تم نے اس عورت کے احسانوں کا بدلہ چکا دیا ہے؟ اس نے جواب دیا کہ میں نے اُسے کندھے پر اٹھا کر حج کروایا تھا۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ تم نے اس کی خدمت کا کچھ بھی واپس نہیں کیا۔

جب اسے بار بار ماں کے احسانات یاد دلائے گئے تو اسے احساس ہو گیا کہ ماں اگر زیادتی بھی کرتی ہے تو اسے برداشت کرنا اس پر لازم ہے۔

یہ کیفیت قرآن مجید ہی کی ایک آیت سے واضح ہو جاتی ہے۔

"اگر ان میں سے ایک یا دو تمہارے سامنے بڑھاپے کی عمر کو پہنچ جائیں تو ان کو ہرگز اف تک نہ کہنا اور ان کو کبھی نہ جھڑکنا"۔

اف کی نوبت تو اس وقت آتی ہے جب کسی کو کوئی تکلیف پہنچے۔ یعنی اگر وہ تم کو کسی قسم کی تکلیف بھی دیں تو تمہارا فرض ہے کہ تم ان کے ہر عمل کو خندہ پیشانی اور خوش خلقی کے ساتھ قبول کرو۔ ان کو جواب میں جھڑکنا قرآن مجید نے منع کیا ہے اور جس عمل سے قرآن نے منع کیا ہے وہ حرام ہو جاتا ہے۔

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا وہ آدمی ذلیل ہو۔ پھر ذلیل ہو۔ پھر ذلیل ہو۔ لوگوں نے پوچھا۔ اے خدا کے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کون آدمی؟ آپؐ نے فرمایا۔ وہ آدمی جس نے اپنی ماں یا باپ کو بڑھاپے کی حالت میں پایا اور پھر ان کی خدمت کر کے جنت میں داخل نہ ہوا۔

ماں باپ کی خدمت اس احسان کا بدلہ ہے جو انہوں نے پرورش کی صورت میں کیا۔ احسان کا احسان رکھنا اور اس کا بدلہ ادا کرنے کی عادت گھر سے

شروع کی جاتی ہے۔ جب کوئی شخص یہ محسوس کرلے کہ اس نے کسی کے احسان کو محسوس کرنا اور اس کا اچھا بدلہ ادا کرنا ہے تو وہ دوسروں کی عنایات کا بھی شکر گذار ہونا سیکھ لیتا ہے اور اس طرح کے طرز عمل میں مشکوری کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

"جو لوگوں کا شکریہ ادا نہیں کرتا ہے۔ وہ خدا کا بھی شکر گذار نہیں ہوتا۔ کسی عنایت' مہربانی اور احسان کا مشکور ہونا اور اس کا بہتر بدلہ دینے کی تربیت ہر مسلمان کو زندگی کے ہر مرحلہ میں میسر آتی رہتی ہے۔

لوگ اپنے والدین پر آنے والے اخراجات کے بارے میں بھی سوال کرتے رہتے ہیں۔ اس سلسلے میں سب سے موٹی بات یہ ہے کہ جب تم کسی پر احسان کرتے ہو تو پھر وہ کھلے دل کے ساتھ کرو۔ قرآن مجید نے اس بات کو یوں ارشاد فرمایا:

"لوگ آپؐ سے پوچھتے ہی کہ ہم کیا خرچ کریں۔ ان کو جواب دیجئے کہ جو مال بھی تم خرچ کرو اس کے اولین حق دار تمہارے والدین ہیں"۔

(البقرہ)

ایک مسلمان کے نیک اعمال میں ماں باپ کے لے مغفرت کی دعا کرنا بھی ہے اور جب وہ خدا سے دعا کرتا ہے تو اس کی بہترین ترکیب اسے یوں سکھائی گئی۔

"اے پروردگار ان دونوں پر اسی طرح رحم فرما جس طرح کہ وہ میرے بچپن میں مجھ پر فرمایا کرتے تھے"۔

حضرت ابو ہریرہؓ روایت فرماتے ہیں۔ کہ ایک شخص بارگاہ نبویؐ میں حاضر ہو کر پوچھنے لگا۔

"اے اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم میرے نیک سلوک کا سب سے زیادہ مستحق کون ہے؟"

آپؐ نے فرمایا تیری ماں۔ اس نے پوچھا پھر کون؟ ارشاد ہوا۔ تیری ماں۔ اس نے کہا پھر کون؟ تو آپؐ نے فرمایا۔ تیرا باپ۔

(الادب المفرد)

ماں باپ کی عزت کرنا' ان کی دل جوئی' احسان کا اعتراف کرنا اور اس کا احساس رکھنا ایک ایسی تربیت ہے جو ہر شخص کو حسن خلق میں ملتی ہے۔ ماں باپ سے برداشت اور بزرگوں کی عزت کا سبق زندگی کے ہر مرحلے میں کام آتا ہے۔ قطع نظر اس کے کہ ماں باپ اولاد کے لئے ہمیشہ دعا کرتے ہیں۔

شراب اور جدید سائنس

(Alcohol and Modern Science)

حضرت ابن عمرؓ نے فرمایا کہ رسول کریمؐ نے فرمایا "اللہ تعالیٰ نے لعنت فرمائی ہے شراب پر، اس کے پینے والے پر، اس کے نچوڑنے والے پر، اس کے بیچنے والے پر، اس کے خریدنے والے پر، اس کے پلانے والے پر، اس کے اٹھانے والے پر اور اس شخص پر جس کے لئے اٹھا کر لے جائی گئی"۔
(ابو داؤد۔ ابن ماجہ۔ مشکوۃ۔ اسوہ رسول اکرمؐ)

شراب، انسانیت کی بد ترین دشمن

(Alcohol The Enemy of Civilization)

یسئلونک عن الخمر و المیسر قل فیھما اثم کبیر و منافع للناس و اثمھما اکبر من نفعھما

ترجمہ :۔ "پوچھتے ہیں شراب اور جوئے کا کیا حکم ہے؟ کہو ان دونوں چیزوں میں بڑی برائی ہے اگرچہ ان میں کچھ لوگوں کے لئے کچھ منافع بھی ہے۔ مگر ان کا گناہ (نقصان) ان کے فائدے سے بہت زیادہ ہے"۔

پروفیسر ہرش کی کتاب کا تجزیہ

دنیا میں صحت و صفائی کے مشہور ماہر پروفیسر ہرش (Hirsch) نے اس موضوع پر لکھی گئی اپنی کتاب میں کہا ہے "شراب پر پابندی، جو تہذیب یافتہ امریکہ چودہ سال تک لاگو نہ کر سکا، اسلام نے پچھلی چودہ صدیوں سے کامیابی سے لاگو کر رکھی ہے۔ اس طرح تہذیب و تمدن اور انسانیت کو بہت پہلے سے بچا رکھا ہے"۔

قرآن میں شراب پر پابندی تین نمایاں سورتوں میں آئی ہے ان میں سے موجودہ سورة جو کہ پہلی ہے اس کے متعلق ہم تشریح کریں گے۔ دوسری سورة جو شراب کی پابندی سے متعلق ہے وہ سورة النساء آیت ۴۳ ہے۔ تیسری جگہ پر پابندی سورة المائدہ کی آیات نمبر ۹۰ اور ۹۱ میں بیان کی گئی ہے چند تفسیر لکھنے والوں کے نزدیک شراب پر پابندی قرآن میں بتدریج نافذ ہوئی جبکہ دوسرے علماء کا خیال ہے کہ یہ تینوں سورتیں بنیادی طور پر ایک دوسرے سے مختلف نہیں ہیں۔ اگرچہ بظاہر ان کے بیانات الگ الگ محسوس ہوتے ہیں لیکن درحقیقت اندرونی اور اصلی معانی کے نکتہ نظر سے ان میں کوئی فرق نہیں ہے۔

میں خود بھی دوسرے نظریے کا معترف ہوں اس لئے کہ شراب کی اجازت یا اس کی موجودگی کی برداشت ان تینوں سورتوں میں کہیں نہیں پائی جاتی۔ نہ ہی کسی اور جگہ قرآن میں اس قسم کی کوئی اجازت دی گئی ہے۔ ان تینوں سورتوں نے اپنے اپنے انداز میں شراب پر پابندی ہی لگائی ہے بلکہ شراب سے پیدا ہونے والے خطرات کو الگ الگ طریقوں سے بیان کیا ہے۔ موجودہ زیر نظر آیت کریمہ بطور خاص شراب کی خرابیاں مادی پہلو سے بھی بیان کرتی ہے چونکہ ہم اس موقع پر قرآنی آیات کا سائنسی علم کے تناظر میں جائزہ لے رہے ہیں۔ اس لئے ہم اس آیت کی بطور خاص تشریح اسی نکتہ نظر سے کریں گے۔

اس سے پہلے کہ شراب کے انسانی صحت پر زہریلے اثرات کا پوری طرح سے جائزہ لیا جائے۔ ہمیں اس کے کیمیاوی اجزا کے متعلق تھوڑا بہت ادراک حاصل کرلینا چاہئے۔

علم کیمیا (Chemistry) کی رو سے ہمیں یہ معلوم ہے کہ الکحل (شراب) گلانے یا حل کرنے کے لئے ایک طاقتور محلول ہے بطور خاص چربی کے لئے۔ غذائی اصطلاحات میں یہ حل کرنے والی چیز نہیں بلکہ توڑ پھوڑ کے عمل پر منتج ہے دوسرے لفظوں میں بنیادی خوارک یعنی شکر کو بیکٹیریا یا جراثیم کے ذریعے ہضم کرنے کے سلسلے میں پیدا ہونے والی یہ کیمیاوی ذیلی خوراک (By Product) ہے۔ ان وجوہ کی بنا پر شراب انسانی جسم کے لئے ایک نقصان دہ کیمیکل مانا گیا ہے اور انسانی جگر اس کو فوراً توڑ دیتا ہے یعنی اس کی زہر آلودگی

کو ختم کرنے میں لگ جاتا ہے اس عمل کو (Detoxified) کہتے ہیں۔ چنانچہ شراب یا الکحل کی یقیناً کوئی غذائی اہمیت نہیں ہے۔ جس کا دعوی اس کے رسیا اکثر و بیشتر کرتے ہیں۔ جب یہ جسم کے اندر پہنچتی ہے تو دوسری ہر قسم کی خوراک کے برعکس کنٹرول سے باہر خامروں کی تبدیلی (Metabolized) یا ہضم ہو جاتی ہے۔ صرف یہی ایک ظاہری فائدہ اس آیت کریمہ بتایا گیا ہے۔

اب ہم شراب یا الکحل کے انسانی جسم پر اثر کی طرف آتے ہیں۔

1۔ شراب کا نظام ہضم پر اثر

اس کا سب سے پہلا برا اثر منہ سے شروع ہوتا ہے۔ عام طور پر منہ کے اندر ایک خاص قسم کا زندہ مادہ (Flora) ہوتا ہے۔ جو ایک لعاب کی صورت میں ہے۔ مگر چونکہ شراب کی وجہ سے اس ماحول کی قوت بتدریج کم ہوتی جاتی ہے اس کا نتیجہ مسوڑوں میں زخم اور سوجن کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ چنانچہ شراب کے عادی لوگوں کے دانت بہت تیزی سے خراب اور فرسودہ ہو جاتے ہیں۔ منہ کے بعد گلے اور خوارک کی نالی (Esophagus) کی باری آتی ہے۔ یہ دونوں اعضاء ایک دوسرے سے ملحقہ ہوتے ہیں۔ یہ نہایت مشکل کام سرانجام دیتے ہیں اور ان پر نہایت حساس استر (Mucous membrance) کی تہہ چڑھی ہے۔ شراب کے اثر سے اس حساس تہہ پر بُرا اثر پڑتا ہے اور جلن کا باعث ہوتی ہے۔ نتیجتاً ان دونوں اعضاء کے اندر ضعف پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے ان اعضا کے سرطان (کینسر) کی وجہ شراب ہی بیان کی جاتی ہے۔ درحقیقت وہ ادارے جو سرطان جیسے موذی مرض کے خلاف جنگ میں مصروف ہیں۔ ۱۹۸۰ء کے بعد سے شراب کے خلاف دور رس اور سنجیدہ اقدام کرتے رہے ہیں۔

یہ تو سب کو معلوم ہے کہ شراب کی وجہ سے معدے کی خطرناک بیماریاں (Gastritis) پیدا ہوتی ہیں۔ یہ اس لئے ہوتا ہے کہ یہ خون میں موجود لائپڈ (Lipid) جو ایک خاص قسم کی چربی ہوتی ہے اس کے استعمال سے تحلیل ہو جاتی ہے۔ یہ یعنی لائپڈ ایک طرح کی حفاظتی تہہ مہیا کرتا ہے جس پر تیزابیت یعنی

ہائیڈرو کلورک ایسڈ کا نقصان دہ اثر نہیں ہوتا۔ اسی تہہ کی وجہ سے معدہ خود اپنے آپ کو ہضم نہیں کرسکتا۔ اگرچہ فی الحال یہ پوری طرح ثابت نہیں ہوا کہ جس طرح شراب گلے اور خوراک کی نالی میں سرطان کا ذریعہ بنتی ہے۔ معدے کے معاملے میں بھی ایسا ہی ہے لیکن اس خیال کو تقویت حاصل ہوتی جا رہی ہے کہ معدے کے سرطان میں بھی شراب کی کارستانی ہوتی ہے۔

شراب کا سب سے زیادہ نقصان وہ اثر بارہ انگشتی آنت (Dudenum) پر ہوتا ہے۔ اس جگہ نہایت نازک کیمیائی اثرات وقوع پذیر ہوتے ہیں۔ شراب اس کی اس خاصیت کو متاثر کرتی ہے جو مخصوص ہاضم لعاب خارج کرنے کی صلاحیت سے تعلق رکھتی ہے۔ اور اس کی کیمیائی حساسیت پر اثر انداز ہوتی ہے۔ ہاضمہ کے لئے اس اہم راستے کی تباہی کے بعد شراب جگر سے پیدا ہونے والے ہاضم لعاب(Bile) کے اخراج پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ تمام شرابیوں کی بارہ انگشتی آنت اور پتہ کی جھلی ہمیشہ بیماری کا شکار ہوتی ہیں یا ان کا کام اکثر صحیح نہیں ہوتا۔ یہ حالت ہر شرابی کو گیس اور بد ہضمی کے ذریعے مصیبت میں ڈالے رکھتی ہے۔ معدے کی یہ تکالیف آنتوں پر بھی اثر ڈالتی ہیں۔ چنانچہ نظام ہضم کا کمپیوٹر کیطرح کام کرنے والے نظام کی حسن ترتیب اور ہم آہنگی بھی تہس نہس ہو جاتی ہے۔ اگرچہ ایک صحت مند انسانی جسم ہر اس چیز کو ہضم کرلیتا ہے جس کی اسے ضرورت ہوتی ہے مگر یہ نظام ہضم کو خاص قسم کی ہدایات جاری کرنے سے ہوتا ہے۔ مگر زیادہ اور مستقل طور پر شراب پینے والوں کے معاملہ میں یہ کنٹرول ختم ہو جاتا ہے اور ہضم کرنے کا عمل بلا روک ٹوک بغیر کسی تمیز کے جاری رہتا ہے اس کا نتیجہ مٹاپے کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ اس لئے کہ یہ بے تحاشا ہضم اس سے زیادہ اور کچھ نہیں کر سکتا کہ نلیوں کی درمیانی جگہ (Interstices) میں چربی کا ذخیرہ کرنا شروع کر دے۔ درحقیقت چربی کی کثیر مقدار دل کے پٹھوں کے نظام پر' مایوکارڈک ٹیشو (Myocardic Tissue) پر چھا جاتی ہے اس طرح دل کی خطرناک قسم کی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔

شراب کا سب سے زیادہ خراب اثر وہ ہے جو وہ جگر پر کرتی ہے۔ انسانی جگر وہ حساس لیبارٹری ہے جو شراب کے ہر ایک چھوٹے سے چھوٹے سالمے کو

زہر کی طرح محسوس کرتا ہے۔ جگر پر شراب کا اثر دو طرح سے ہوتا ہے۔

۱۔ شراب خوری کی صورت میں جگر کے خلیے الکحل ختم کرنے کی ذمہ داری میں پوری طرح مصروف ہو جاتے ہیں۔ اس طرح وہ اپنے دوسرے کاموں کو نظرانداز کر دیتے ہیں۔

۲۔ جگر کے کیمیاوی عمل جو ایک سے ایک بڑھ کر حساس ہوتے ہیں۔ شراب کے بلا روک ٹوک اثر کے تحت درہم برہم ہو جاتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جگر کو ایک ہی عمل بار بار دہرانا پڑتا ہے اور اس طرح بے پناہ مسلسل اور بلا ضرورت محنت اور مشقت سے جگر کی کمزوری واقع ہو جاتی ہے۔

یہ اثرات جگر کے لئے خطرناک نتائج پیدا کرتے ہیں۔ ان اثرات میں زیادہ مشہور جگر کا سکڑنا (Cyrrhosis) ہوتا ہے۔ جو اس کا زندہ ثبوت ہوتا ہے کہ جگر کی بربادی مکمل ہو چکی ہے۔ زیادہ خطرناک ممکنات میں سے یہ بھی ہے کہ شراب کا استعمال ایک ایک کر کے جگر کے تمام فعلوں کو تباہ کر دے گا۔

ان فعلوں میں پہلا فعل وہ ہے جس میں جگر ان اجزاء کو پیدا کرتا ہے جس سے خون کا عمل ظہور پذیر ہوتا ہے۔ چونکہ جگر ان اجزاء کو پیدا نہیں کر سکتا یا اس کی پیداوار بہت زیادہ کم ہو جاتی ہے، تمام عادی شرابی اندر سے کمزور (Anaemic) ہوتے ہیں۔ اگرچہ ان کے چہرے خون کی نالیوں کے بڑھنے یا کھلنے کی وجہ سے تنومند نظر آتے ہیں۔ لیکن ان کی ہڈیوں کے گودے (Bone Morrow) تباہ ہو چکے ہوتے ہیں۔ یعنی درحقیقت خون کی پیداوار کا عمل ختم یا بے حد کم ہو چکا ہوتا ہے۔

مزید برآں جگر کی وہ استطاعت جس کی وجہ سے جسمانی تحفظ کے اعضاء جیسے مختلف قسم کے گلوبین بالخصوص (Immuno Globulin) بنتے ہیں۔ شرابیوں میں خطرناک حد تک کم ہو جاتی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان لوگوں میں بیماریوں کے خلاف مدافعت کم سے کم ہو جاتی ہے۔

شراب بعض اوقات جگر کے فعل کے اچانک رک جانے کی وجہ بھی بن جاتی ہے اس صورت میں ایک شرابی بے ہوشی کے عالم ہی میں مرجاتا ہے۔ اسے جگر کا دیوالیہ پن یا (Bnkrupthcy) کہتے ہیں۔ جگر کے سلسلے میں ایک مثال

بھی ایسی نہیں ملتی جس میں اس پر شراب کے نقصان دہ اثرات کا ثبوت نہ ملتا ہو۔ اس نکتہ کو میں اس سے زیادہ شدت سے بیان نہیں کر سکتا۔

2۔ شراب کا خون کے نظام دوران پر اثر

خون کے دوران پر شراب کا اثر دو طرح سے ہوتا ہے۔ ایک جگر پر اثر کے ذریعے بالواسطہ ہوتا ہے۔ دوسرا دل کی بافتوں جنہیں میکارڈک ٹیشو (Myocardic Tissue) کہتے ہیں پر بلا واسطہ اثر کے ذریعے۔ جگر' جو خون میں چربی کی خوراک کو تحلیل کرنے میں سب سے اہم عمل کرتا ہے' اس میں ضعف اور خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ جس کے نتیجے میں خون لے جانے والی نسیں سخت ہو جاتی ہیں جسے (Arteriosclerosis) کہتے ہیں۔ اس سے فشار خون بلڈ پریشر (Hypertension) کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔ دوسری طرف الکحل (شراب) کے تیزی سے جل جانے کے عمل سے' خون کے بہاؤ کے مخصوص طریق' جسے ہم خون کے بہاؤ کی رفتار کہتے ہیں' میں گڑ بڑ ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ سے دل کی تھکان واقع ہو جاتی ہے۔ مزید برآں شراب کی وجہ سے دل میں چربی کے ذرات جمع ہو جاتے ہیں اور اعصابی نظام پر نقصان دہ اثر کے ذریعے دل کے عمل میں خلل اندرونی واقع ہو جاتی ہے۔ یہ ثابت ہو چکا ہے کہ عادی شرابی یا تو جگر کے فعل میں خلل (Cyrrosis) کی وجہ سے یا ہارٹ فیل ہونے کی وجہ سے اپنے خاتمہ کو پہنچتے ہیں۔

وہ شخص جو دل کے عارضے میں مبتلا ہو اس کے لئے شراب کا ایک قطرہ لینا بھی ایسا ہے جیسے اسے اپنی زندگی کی کوئی پرواہ نہیں اور نہ ہی اسے اپنے جسم کے کسی عضو کے نقصان کی پروا ہے۔

شراب کے رسیا کچھ لوگوں کے یہ بھی خیالات ہیں کہ تھوڑی اور مناسب مقدار میں شراب پینے سے دل کے تشنج یا دورے میں افاقہ ہوتا ہے۔ یہ بادی نظر میں شراب کے فوائد میں سے ایک نظر آتا ہے۔ مگر سائنسی طور پر اس خیال کی کوئی قدر و قیمت نہیں ہے۔ اگرچہ طبی تحریروں میں اس قسم کی کوئی تجویز موجود

نہیں ہے لیکن بد قسمتی سے بہت سے ایسے لوگ بھی موجود ہیں جو اس کے برعکس سوچتے یا محسوس کرتے ہیں۔

انسانی گردے جنہیں دوران خون کے نظام کا آخری مقام سمجھا جائے ان کو شراب کے استعمال سے سخت نقصان پہنچتا ہے۔ اس لئے کہ گردے انتہائی حساس کیمیاوی جوہر کی ملاپ (Valence) کے مقام پر چھلنی کا کام دیتے ہیں۔ لیکن شراب (الکحل) اس نازک عمل کو بھی تہہ و بالا کر دیتی ہے۔ یہ تسلیم شدہ حقیقت ہے کہ وہ شرابیں جن میں الکحل کی مقدار کم ہوتی ہے گردوں کے لئے زیادہ نقصان دہ ہوتی ہیں۔ چنانچہ زیادہ مقدار میں بیئر (Beer) پینے والوں کے گردے اکثر خراب ہوتے ہیں۔

لمف والے (Lymphatic) نظام کی انسانی جسم میں بے حد اہمیت ہے۔ اس نظام کی خون والی نالیاں شراب کے ہاتھوں ناقابل علاج نقصان اٹھاتی ہیں۔ اس لئے کہ چربی والے نامیاتی مرکب لائپڈ (Lipid) کا اس نظام میں ایک بہت اہم مقام ہوتا ہے۔ شراب کا نقصان دہ اثر' اس حیران کن حد تک حفاظت بہم پہنچانے والے نظام کو برباد کر دیتا ہے۔

اگر اللہ جل شانہ نے جیسا کہ مختلف آیات میں فرمایا گیا ہے اپنی عنایات کے ذریعے انسانی زندگی کو حفاظت کے دیگر طریقوں سے گھیرا ہوا نہ ہوتا تو ہمیں مزید صراحت سے نظر آتا کہ شراب کس قدر زیادہ نقصان دہ ہو سکتی ہے۔

3۔ شراب کا اعصابی نظام پر اثر

شراب عصبی خلیوں کی اس باریک جھلی میں داخل ہو جاتی ہے جو نامیاتی چربی جیسے مرکب یعنی لائپڈ (Lipid) کی حفاظت میں ہوتی ہے۔ اس طرح اس نظام کے برقی رابطہ (Electrical Communication) میں خلل اندازی کرتی ہے۔ یہ خراب اثر دو مختلف ذریعوں سے ظاہر ہوتا ہے اس کا پہلے پہل اثر نشے کے اچانک حملہ کی صورت میں ہوتا ہے۔

لیکن اس کا دیرپا اثر بہت ہی خطرناک ہوتا ہے۔ شراب اعصابی نظام کو

روز بروز نقصان پہنچاتی ہے۔ جس سے کئی اقسام کی بیماریاں لگنا شروع ہو جاتی ہیں۔ مزید براں اگرچہ شروع شروع میں شراب کا خراب اثر غیر معمولی یا غیر واضح بھی ہو تب بھی اس کے دیرپا خراب اثرات شروع ہی سے مرتب ہوتے رہتے ہیں۔ چنانچہ کچھ لوگوں کے یہ دعوے کہ مجھے تو شراب سے نشہ نہیں چڑھتا' مجھ پر شراب کا اثر نہیں ہوتا۔ محض طفل تسلی اور خود فریبی ہے۔

شراب کے برے اثرات جوانی اور بطور خاص بچپن میں بے حد زیادہ ہوتے ہیں۔ عام طور پر معلوم بیماریوں' جیسے ہذیان (Deliruium)' کپکپی (Tremen)' پلائینورائس (Plyneurtis) اور کوراساکوف کے مجموعہ علامات (Korsakqe Syndrome) شراب کی کارستانیوں کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ اس کا برا اثر اعصابی نظام کے مراکز پر ناقابل علاج حد تک ہوتا ہے۔ الفاظ کا بھولنا (Amnesia) اور ہاتھوں کا رعشہ اس اعصابی نقصان کی نشانیاں ہوتی ہیں۔

شراب جس میں چربی پگھلانے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ تخلیقی خلیوں (Reproductive Cell) میں داخل ہو کر ان کو بے حد نقصان پہنچاتی ہے۔ اس کی عام فہم مثالوں میں نئی نسل کی ذہانت میں کمی اور ناقص بالیدگی (Dystrophy) شامل ہیں۔ بہت سے مطالعہ جات اور سروے یہ حقیقت ظاہر کرتے جا رہے ہیں کہ ذہنی طور پر غبی بچوں کے والدین اکثر و بیشتر شدید قسم کی شراب نوشی کرتے تھے۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ شراب عورت کے تخم (Ovum) اور بیضہ حیات (Egg Cell) کے خلیے کو بہت آسانی سے نقصان پہنچاتی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ شرابی ماؤں کے بچے اکثر موروثی طور پر دماغی یا قلبی صدمہ (Shock) یا جھٹکے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ شرابی باپ کی طرف سے ایسے واقعات کی تعداد تیس فیصد سے زیادہ تک ہوتی ہے۔

4۔ شراب کا معاشرتی نفسیات پر اثر

یہ حقیقت بار بار ثابت ہو چکی ہے کہ کس طرح شراب معاشرتی تعلقات اور استحکام پر اثر انداز ہوتی ہے۔ میں حسب ذیل ان چیدہ چیدہ اثرات کا ذکر کروں گا۔

۱۔ شرابیوں میں زود رنجی یا غصہ کے فوری حملہ' ان کو معاشرے میں لا تعداد تنازعات میں الجھائے رکھتے ہیں۔

۲۔ لا تعداد متواتر طلاقیں معاشرے کی بنیادی ڈھانچوں کو ہلا کر رکھ دیتی ہیں اور نتیجتاً" مجرمانہ ذہنیت کے حامل بچوں کی بڑھتی ہوئی تعداد کی وجہ سے تمام معاشرہ خطرناک حد تک متاثر ہوتا ہے۔

۳۔ مختلف قسم کے کام کرنے والے مزدوروں اور کاریگروں پر شراب کی وجہ سے بے دلی اور کاہلی کا غلبہ ہو جاتا ہے۔ اس طرح ان کی کارکردگی اور مہارت پر برا اثر پڑتا ہے جس کا آخری نقصان معاشرے کو پہنچتا ہے۔

۴۔ شراب کی وجہ سے انسانوں میں ایک دوسرے کی طرف غیر ہمدردی کے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ قومی تفکر' معاشرتی اتحاد اور معاشرتی مسائل کے خلاف جہاد کا جذبہ مکمل طور پر ختم ہو جاتا ہے۔

اوپر بیان کئے گئے چار قسم کے مسائل نے مغربی معاشرت دانوں کو اس قدر فکر مند کر رکھا ہے کہ انہوں نے بار ہا اپنی اپنی حکومتوں کی توجہ اس طرف مبذول کرائی ہے کہ اگر شراب کا استعمال اسی طرح بڑھتا رہا تو ان ملکوں میں قومی جذبہ بالکل ختم ہو جائے گا۔

قرآن حکیم نے اس مسئلہ کی بیخ کنی کر دی ہے۔ جس کے لئے کسی معاشرے اور کسی فلاسفر دانشور میں اتنی ہمت نہ تھی کہ اس مسئلہ کو اس طرح دو ٹوک طریقہ سے حل کرتا۔ یعنی شراب خوری کا یہ مسئلہ ان معاشروں کی بنیادوں تک کو آہستہ آہستہ گھن کی طرح چاٹ رہا ہے جبکہ اللہ کے حکم نے ہمارے معاشرے کو صدیوں سے اس مصیبت سے محفوظ رکھا ہے۔

(تحقیق ڈاکٹر ہلوک باقی)

نشہ' صحت' اسلام اور جدید سائنس

اللہ تعالیٰ کے بھیجے ہوئے دینوں میں سے دین اسلام ہی یہ امتیاز رکھتا ہے اس نے انسانی صحت و ثبات کے پیش نظر اشیاء خورد و نوش کی حلال و حرام یا جائز و ناجائز میں تقسیم کر کے نوع انسان پر احسان عظیم کیا ہے۔ شریعت موسوی میں بھی اس قسم کی تقسیم پائی جاتی ہے اور اس میں بتلایا گیا ہے کہ فلاں چیز کھانا جائز ہے اور فلاں کھانا ناجائز ہے۔ لیکن اس کی دلیل یا اس کے کھانے یا نہ کھانے کے فوائد یا نقصانات بیان نہیں کئے گئے۔

توریت میں کسی نشہ آور چیز کی نسبت کوئی خاص حکم ممانعت کا نہیں پایا جاتا۔ شراب کی تو اس کتاب میں بڑی تعریف و توصیف کی گئی ہے۔

ہندو مذہب میں افیون' بھنگ چرس وغیرہ کا استعمال مذہبی شعائر میں داخل ہے۔ ویدوں میں مسکرات خاص کر سوم رس (بھنگ) کی تعریف کے پل باندھ دیئے گئے ہیں۔

عیسائی ممالک میں آج کل مذہبی تقاریب پر شراب کی اتنی افزونی ہوتی ہے کہ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس کی نہریں بہہ رہی ہیں۔ عشاء ربانی کی پاک رسم جس میں شراب سے بھگوئی ہوئی روٹی عبادت گزار مردوں' عورتوں' بوڑھوں اور بچوں میں تقسیم ہوا کرتی ہے۔ عیسائی مذہب میں بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ کیونکہ یہ روٹی مسیح کے گوشت سے اور اس میں ملی ہوئی شراب خون مسیح سے تشبیہ رکھتی ہے۔

دور حاضر میں غیر مسلم اقوام ترقی یافتہ ہوں یا پسماندہ' شراب اور بعض دوسری نشہ آور اشیاء لوازمات اور ضروریات زندگی سمجھتی ہیں۔ یہاں تک کہ جنگوں میں بھی فوجیوں کے لئے متحارب حکومتیں ان کی بہم رسائی کا انتظام کیا کرتی ہیں اور ان کے فوجی نظام باربرداری میں ان اشیاء خاص کر شراب کا میدان جنگ میں پہنچانا بہت بڑا بوجھ ہوا کرتا ہے۔

اسلام میں تمام مسکرات شراب' افیون' چرس' بھنگ وغیرہ حرام قرار دیئے گئے ہیں۔ ان کی مقدار زیادہ ہو یا کم یہی حکم رکھتی ہیں۔ قرآن کریم میں واضح

احکام ہیں۔ سورۃ بقرہ رکوع ۲۷ میں فرمایا "شراب اور جوئے میں بہت برے نقصانات ہیں۔ گو ان سے بعض فوائد بھی حاصل ہوتے ہیں۔ لیکن ان کے فوائد ان کی ضرر رسانیاں بہت ہی زیادہ ہیں"۔

پھر مائدہ رکوع ۱۲ میں فرمایا "یہ گندے کام شیطانی عمل ہیں۔ پس ان سے بچتے رہو تاکہ تمہاری زندگی اچھی گزرے"۔ شیطان کے معنی جیسا کہ پہلے بتلایا گیا ہے ہلاک و برباد ہونے والے کے ہیں۔ گویا یہ کام ہلاکت و بربادی کے موجب ہوتے ہیں۔ پھر فرمایا کہ شراب اور جوئے کے ذریعہ شیطان تمہارے درمیان منافقت اور فساد پیدا کرتا ہے۔

بانی اسلام علیہ التحیتہ و السلام نے فرمایا "**ما اسکر کثیرہ فقلیلہ حرام**"۔ جو چیز بڑی مقدار میں نشہ پیدا کرے اس کی قلیل مقدار بھی حرام ہے۔

جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے اسلام میں حلال و حرام کی تقسیم انسانی صحت و ثبات کے لحاظ سے کی گئی ہے۔ شراب اور دوسری نشہ آور چیزوں کے بد اثرات جو انسان کے جسمانی نظام پر پڑتے ہیں ان کا اندازہ مسکرات کے عادی لوگوں کی حالت سے شراب خانوں، چنڈو خانوں اور زمانہ حاضر کی کاک ٹیل پارٹیوں میں جا کر لگایا جا سکتا ہے۔

بعض لوگ دنیا میں آج کل شراب کے عام رواج کے پیش نظر یہ کہا کرتے ہیں کہ طاقت کی خاطر اور شدت موسم سرما سے بچنے کے لئے اگر تھوڑی بہت شراب پی لی جائے جو نشہ سے چور نہ کر دے اور ہوش و حواس ٹھکانے رہنے دے تو اس میں کیا حرج ہے۔ قابل اعتراض امر تو یہ کہ زیادہ پی کر انسان عقل و خرد کھو بیٹھے۔

لیکن ایسے لوگ یہ نظر انداز کر دیتے ہیں کہ یہ ایک دلدل ہوتی ہے جس میں ایک دفعہ پھنس کر پھر نکلنا محال ہوتا ہے اور اس میں پھنسا ہوا نیچے ہی نیچے دھنستا چلا جاتا ہے۔

اگر کسی مضر چیز کی تھوڑی مقدار سے پرہیز نہ کی جائے تو اس کی بڑی مقدار سے بھی انسان نہیں رکتا۔ کسی چھوٹی بدی کے کرنے سے بڑی بدی کے کرنے کی جرات پیدا ہوتی ہے۔

حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے حرام اشیاء کو ایک سرکاری چراگاہ سے تشبیہ دی ہے۔ جس کی حدود کے قریب بھی مویشی چرانا خطرہ سے خالی نہیں ہوتا اور فرمایا کہ ان چراگاہوں کے نزدیک بھی نہ جایا کرو۔

اس مثال میں حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے انسان کا نفس امارہ جانور قرار دیا ہے۔ جو بدی کی ترغیب دلاتا ہے۔ سرکاری چراگاہ کے باہر کنارے پر چرنے والا جانور اس کے اندر دل لبھانے والا سبزہ دیکھ کر کنارے پر کھڑا ہی اس میں منہ مارنے کی کوشش کرتا ہے۔ کچھ کھا بھی لیتا ہے۔ پھر ایک قدم اندر رکھتا ہے۔ پھر آہستہ آہستہ آگے بڑھتا ہے۔ حتیٰ کہ چراگاہ کے مرکز میں پہنچ کر پھر اس سے نکلنا پسند نہیں کرتا جب تک کہ کوئی اسے وہاں سے مار نہ بھگائے۔

لیکن انسان بااختیار ہستی ہوتے ہوئے خود ہی اپنے نفس کو روکے تو روکے ورنہ کوئی دوسرا اس پر جبر نہیں کر سکتا اور اس کی یہ آزادی بہ نسبت غیر ذی عقل حیوان کے اس کے اپنے لئے اکثر دفعہ زیادہ خطرناک ثابت ہوتی ہے۔

ہندوستان کے مدھیہ پردیش کے ضلع رینٹول میں چند دیہاتیوں نے ایک شراب خانے میں شرط لگائی کہ کون شراب کی دس بوتلیں کم سے کم وقت میں ختم کرتا ہے۔ ایک نے بازی جیت لی لیکن سر اس کا چکرا گیا اور بے ہوش گر پڑا اور جان دے دی۔ (اے۔ پی۔ پی۔ از دہلی مورخہ ۱۷۔ ۱۹۶۰ء)

انسانی تجربہ و مشاہدہ بتاتا ہے کہ بہت ہی کم لوگ ایسے ہوتے ہیں جو ایک مرتبہ کوئی نشہ آور چیز کھا یا پی کر پھر اس سے بچ نکلے ہوں اور تھوڑا استعمال کرنے والے حدود سے باہر نہ نکل گئے ہوں اور انہوں نے اپنی صحت بری طرح برباد نہ کر لی ہو۔

خبر رساں ایجنسی سٹار کی انڈیانا پولیس امریکہ سے ۱۹۵۸ء کی اطلاع کے مطابق انڈیانا یونیورسٹی کے ادارہ ادویہ کے پروفیسر ڈاکٹر رولو ہارجر نے اپنی رپورٹ میں جو طبی قانونی مسائل کی کمیٹی کے کتابچہ کا ایک حصہ ہے بتایا ہے کہ شراب کے نشہ کے اکثر اثرات دماغ پر پڑتے ہیں۔ شراب پیتے ہی خون میں مل کر چند سیکنڈوں میں دماغ میں پہنچ جاتی ہے اور اس کی معمولی مقدار بھی اپنے بد اثرات دکھائے بغیر نہیں رہتی۔

مسلمانوں نے شراب کے بد اثرات کے پیش نظر اس کو ام الخبائث یا بدیوں کی ماں (جڑ) قرار دیا ہے۔ گو یہ نام بالکل صحیح ہے لیکن یہ ام المسکرات یعنی تمام نشہ آور چیزوں کی ماں قرار دی جانی چاہئے۔ کیونکہ ہر نشہ آور چیز کی جو بھی خاصیت اور اثر ہوتا ہے اور جو نتائج اس کے استعمال سے پیدا ہوتے ہیں۔ وہ بدرجہ اتم اس میں پائے جاتے ہیں۔ بالفاظ دیگر تمام مسکرات کی مضرتیں اور نقصان اس ایک ہی نشہ میں مجتمع ہیں۔ افیون' بھنگ' پوست وغیرہ اگر اضمحلال و انحطاط پیدا کرتے ہیں اور ہمارے خون میں حدت وجوش پیدا کرتی ہے۔ تو یہ اس قسم کے تمام اثرات اپنے اندر رکھتی ہے۔ شراب میں بدمست کبھی جوش میں آکر گالیوں بلکہ مرنے مارنے پر اتر آتا ہے۔ کبھی رونے لگتا ہے اور کبھی خوفزدہ ہو کر کانپنے لگتا ہے۔

مخمور انسان ایسی ایسی عجیب' نازیبا اور انسانیت سوز حرکات کا ارتکاب کرتا ہوا نظر آتا ہے کہ کوئی باوقار انسان انہیں دیکھنا بھی پسند نہیں کرتا۔

حال ہی میں جاپانی پولیس نے شراب سے بد مست ہو کر بکواس اور نامعقول حرکات کرنے والوں کے ساتھ ایک نہایت ہی مضحکہ آمیز سلوک کرنا شروع کر دیا ہے۔ جب وہ اس حالت میں ہوتے ہیں تو متعلقہ پولیس افسران ان کی تمام خرافات ٹیپ ریکارڈ یعنی آواز محفوظ کرنے کے آلہ میں بند کر لیتے ہیں۔ جب اس کے ہوش ٹھکانے لگتے ہیں تو وہ ریکارڈ لگا کر اسے سناتے ہیں۔ وہ بچارا ندامت اور شرمندگی سے سر جھکا لیتا ہے اور پانی پانی ہو جاتا ہے۔

ایک اور دلچسپ پہلو گو دوسروں کے لئے نہایت مضر اور خطرناک ثابت ہوتا ہے یہ ہے کہ ایک بدمست اپنے ساتھی کو خواہ وہ نہ پینے والا ہو شراب پینے پر مجبور کرتا ہے۔ خمار میں وہ بڑا خیر خواہ' فراخ دل' سخی اور شاہ مزاج بنا ہوا ہوتا ہے اور دوسروں کو اپنے ساتھ ملانے کے لئے اپنی بساط سے کہیں زیادہ خرچ کرنے کے لئے تیار ہو جاتا ہے۔ بعض دفعہ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ کوئی ناواقف پینے والوں میں اتفاق سے پھنس جائے تو نشے میں چور ہو کر وہ اسے بھی مجبور کرتے ہیں بلکہ اسے گرا کر اس کے منہ میں جبراً شراب انڈیل دیتے ہیں۔

بمبئی میں میں نے خود دیکھا کہ مل مزدور عورتیں اور مرد کارخانوں سے

تنخواہ لے کر سیدھے تاڑی کی دکانوں پر بچے ساتھ لئے ہوئے پہنچ جاتے' خود پیتے اور چھوٹے چھوٹے بچوں کو مار مار کر پلاتے۔ یہی وجہ ہے کہ اسلام نے ایسی مجالس کے قریب جانے سے بھی منع کیا ہے۔

ہم یہاں دانایان فرنگ کی دانائی پر اظہار حیرت و استعجاب کئے بغیر نہیں رہ سکتے۔ وہ کوکین' بھنگ' چرس' خواب آور مسکرات افیون اور اس کے مرکبات وغیرہ کے مختلف ممالک میں استعمال اور ان کی بر آمد و در آمد پر تو کڑی نگرانی اور ان سے متعلقہ جرائم کے انسداد کے لئے عبرت ناک سزائیں مثلاً" عمر قید تجویز کرنے کے حامی ہیں لیکن ام الخبائث شراب سے جس نے ان کے ملکوں میں ان کے اپنے قول کے مطابق دوسرے مسکرات سے کہیں زیادہ تباہی مچا رکھی ہے۔ یہ لوگ بالکل غافل ہیں اور اس کے خلاف کوئی عملی قدم یا صرف آواز اٹھانے کی بھی جرات نہیں کرتے بلکہ وہ اسے اپنے معاشرہ اور رسم و رواج کا اہم جزو اور غذا اور لباس کی طرح ضروریات زندگی میں سے قرار دیتے ہیں۔

یو۔ این او (اقوام متحدہ) کے کمیشن متعلقہ مسکرات کے ۱۹۵۸ء کے اجلاس میں اس امر پر اتفاق کیا گیا کہ افیون اور اس کے مرکب اور دیگر اس قسم کی خواب آور اشیاء کے تاجروں کو عبرت ناک سزائیں دینا نہایت موثر اقدامات میں سے ہیں اور اس سلسلہ میں ان ممالک کی خدمات کو سراہا گیا ہے جن میں ایسے مجرمین کو سخت سے سخت سزائیں مثلاً" عمر قید یا موت کی سزا دی جاتی ہے۔ چنانچہ ترکی' ایران اور بعض اور ممالک میں ایسے تاجر پھانسی پر لٹکائے جاتے ہیں۔ امریکہ میں ۱۹۵۸ء میں ایک ایسے تاجر کو دو مختلف جرموں میں بیس' بیس سال کی سزا ملی اور ساتھ فیصلہ میں ان کے یکے بعد دیگرے نافذ کئے جانے کا حکم تھا۔

اس مجلس کے اقتصادی و معاشرتی ادارے کی کمیشن برائے انسداد مسکرات و منشیات نے اپنے سالانہ اجلاس منعقدہ جنیوا جو ماہ مئی ۱۹۶۱ء میں ہوا یہ تسلیم کیا گیا کہ موجودہ تجویز کردہ سزائیں مختلف ممالک میں ان اشیاء کی تجارت اور سمگلنگ میں روک تھام پیدا کرنے میں ناکام رہی ہیں زیادہ سخت سزائیں تجویز کرنے کی متعلقہ حکومتوں سے سفارش کی ہے۔ (پی۔ پی۔ اے از جنیوا ۵ جون ۱۹۶۱ء)

لیکن یہ بین الاقوامی ادارہ جو خدمت خلق کا مدعی ہے شراب کے خلاف کوئی اقدام کرنے کے لئے تیار نہیں۔ کیونکہ وہ اقوام جن کے ہاتھوں میں یو۔ این۔ او۔ کی باگ ڈوڑ ہے۔ ایسا قدم اٹھانا نہیں چاہتیں اور ان کے نمائندگان رائے عامہ کا مقابلہ کرنے کی ہمت نہیں رکھتے حالانکہ ان دانشوروں کے ممالک بالخصوص چوٹی کے ترقی یافتہ ملکوں برطانیہ' امریکہ' روس وغیرہ کے رہنماؤں کی تقاریر' ان کے رجسٹرار جنرل' پولیس' عدلیہ اور ادارہ ہائے انسداد جرائم اطفال کی سالانہ رپورٹوں سے عیاں ہے کہ شراب کا استعمال نو خیز لڑکوں' لڑکیوں میں دن بدن بڑھ رہا ہے۔ جس کے باعث ان میں جرائم' بدکاری' ناجائز پیدائش' مہلک امراض' بدمست موٹر ڈرائیوروں کے ہاتھوں سے اتلاف جان کی رفتار تیز تر ہوتی جا رہی ہے اور ہر قسم کی انسدادی تدابیر یہ خطرناک رو روکنے میں بالکل ناکام ثابت ہو رہی ہیں۔

اے۔ ایف۔ پی کی ماسکو سے ۵ جولائی ۱۹۵۸ء کی خبر کے مطابق روس کے وزیر اعظم خروشیف نے لینن گرڈ کے کارخانہ کروف میں مزدوروں کو مخاطب کرتے ہوئے کہا "شراب ہماری مجلسی زندگی میں تباہ کن اثرات پیدا کر رہی ہے۔ اس نے مزدوروں کی صحت کی جڑیں کھوکھلی کر دی ہیں۔ عائلی زندگی برباد کر دی ہے۔ جرائم کی رفتار تیز کر کے اقتصادی پیداوار کو خطرناک نقصان پہنچایا ہے۔ ہم اب اس کے خلاف ان تھک جنگ لڑیں گے"۔

لیکن ماسکو ریڈیو کی ۱۵ اکتوبر ۱۹۵۸ء کی اطلاع کے مطابق اس ان تھک جنگ لڑنے والے لیڈر اشتراکیت نے اس اعلان جنگ کے صرف تین ماہ بعد اپنے آبائی گاؤں کالینوفکا میں تقریر کرتے ہوئے اس خونخوار دیو کے سامنے ہتھیار ڈال دیئے۔ بے بسی ملاحظہ ہو "ہم سوویت یونین میں امتناع شراب کا قانون ہرگز نافذ نہیں کرنا چاہتے۔ مے نوشی ہمارے رسم و رواج کا جزو ہے۔ ہمارے لوگوں کو شراب پینے سے کوئی نہیں روکتا مگر اس کے باوجود یہ ضروری ہے کہ انسان عزت و وقار ملحوظ رکھے۔ نئے قانون کے مطابق جو زیر تجویز ہے شراب پینے والا میخانے سے صرف ایک جام حاصل کرنے کا مستحق ہو گا"۔

اس کے ساتھ مسٹر خروشیف نے یہ بھی انتباہ کیا "اگر اسے دوسرا جام

پینے کی خواہش ہو گی تو یقیناً وہ کسی دوسرے میکدے کا رخ کرے گا۔ مگر میکدہ سے میکدہ کی سیر اسے جیل کی ہوا کھلائے گی"۔

اس اعلان جنگ کے پورے ایک سال بعد ۱۰ جولائی ۱۹۵۹ء میں روزنامہ پرودا نے بال بچے دار عورتوں کی ایک جماعت کا مرسلہ شائع کیا۔ جس میں ان عورتوں نے مطالبہ کیا کہ عادی شراب خوروں کو جبراً" شفاخانوں میں اس وقت تک زیرِ علاج رکھا جائے جب تک کہ وہ مکمل شفایاب نہ ہو جائیں اور علاج معالجہ کے اخراجات کی جزوی ذمہ داری اٹھانے پر انہوں نے اپنی آمادگی کا اظہار کیا۔ انہوں نے یہ بھی بیان کیا کہ حکومت کے اقدامات مثلاً" ووڈکا (روسی شراب) کی قیمت بڑھانا بدمستی پر چالان' ماسکو سے اخراج وغیرہ شراب خوروں پر حسب منشا اثر پیدا کرنے کے لئے ناکافی اور ناکام ثابت ہوئے ہیں۔ کوئی ماں یا بیوی اپنے بیٹے یا خاوند کا چالان یا شہربدر کیا جانا پسند نہیں کرتی۔ ان عورتوں نے یہ مطالبہ بھی کیا کہ ایسے شراب خوروں کی تنخواہیں براہ راست ہمیں بھیجی جائیں کیونکہ ان میں سے اکثر اپنا سارا روپیہ بلکہ کپڑے اور اساس البیت کی نہایت ضروری اشیاء بھی فروخت کر کے شراب پر اڑا دیتے ہیں۔

روسی اخبار ازوسیہ کے حوالہ سے رائٹر نے ۱۸ فروری ۱۹۶۱ء کو خبر بھیجی کہ مسٹر خروشیف نے جو تقریر دونیز میں کاشت کاروں کو مخاطب کرتے ہوئے کی اس میں کہا "امریکہ کو برابر پیداوار بڑھانے کے لئے ہر جمہوریہ کو سخت ترین قوانین بنانے چاہئیں اور بڑا اہم امر یہ ہے کہ تمام پبلک کو شراب خوروں' منافع خوروں اور مخلوق کا خون چوسنے والوں کے خلاف ابھارنا چاہئے"۔

دیگر اشتراکی ممالک میں بھی شراب کی زیادتی اور کثرت استعمال کی نوبت یہاں تک پہنچ چکی ہے کہ ان کی حکومتوں کے بعض بڑے ذمہ دار حکام بھی تمام اخلاقی حدود اور قانونی پابندیاں توڑ کر اپنے لئے مقدار سے زیادہ سے زیادہ ناجائز طور پر حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ چنانچہ وارسا دارالسلطنت پولینڈ سے خبر رساں ایجنسیوں پی۔ پی۔ اے اور ڈی۔ پی۔ اے کی ۱۵ جولائی ۱۹۶۱ء کی اطلاع ہے کہ حکومت کے مملوکہ کارخانہ شراب سازی کے نگران اعلیٰ کے گھر پر ایک دعوت میں حکومت کے وکیل اعلیٰ شریک ہوئے۔ انہیں پیاس لگی اور ٹھنڈا سادہ

پانی پینے کی خواہش پیدا ہوئی۔ وہ صاحب خانہ کے باورچی خانہ میں جا پہنچے۔ پانی کے نل کی ٹونٹی گھمائی تو پانی کی بجائے ووڈکا شراب بہہ نکلی۔ نگران صاحب چوری چھپے کارخانہ سے اپنے بنگلہ تک اس نالی کے ذریعہ شراب پہنچاتے تھے۔ سرکاری اموال کے سرقہ کے الزام میں ان پر مقدمہ چلایا گیا۔

فرانس میں شراب کے خلاف آواز اٹھتی دیکھ کر جولائی ۱۹۵۹ء کو شراب تیار کرنے کے کارخانوں کے مالکوں کی مجلس کے صدر اور اس صنعت کے دیگر برسر اقتدار لوگوں نے مملکت فرانس کے صدر سے مل کر مطالبہ کیا کہ وہاں عام اعلان کا اعادہ کرے کہ شراب ہمارا قومی مشروب ہے۔

یوں تو شراب پینے سے صحت کے برباد ہونے کے ہزاروں واقعات ہر ملک میں پیش آتے رہتے ہیں۔ لیکن ان ملکوں میں جو شراب خوری کے مرکز ہیں اس کی تباہ کاریاں حیرت میں ڈال دیتی ہیں۔

فرانس جہاں ہوٹلوں میں شراب سستے داموں دستیاب ہوتی ہے۔ مگر پینے کا سادہ پانی قیمتاً" بھی مشکل ملتا ہے۔ اس کی ۱۹۵۶ء کی اعداد و شمار کی رپورٹوں سے پتہ چلتا ہے کہ اس ملک میں ہر سال صرف شراب خوری سے پیدا ہونے والے مہلک امراض سے پندرہ ہزار نفوس لقمہ اجل ہوتے ہیں اور اس سے کئی گنا زیادہ افراد ایسے امراض میں مبتلا ہو کر زندگی اور موت کے درمیان سسک رہے ہوتے ہیں گویا ہر پینتیس منٹ کے بعد ایک قیمتی جان اس خونخوار دیوی کے بھینٹ چڑھتی ہے۔

یو۔ ایس۔ امریکہ میں جیسا کہ صدر مجلس امتناع شراب امریکہ نے شاہ سعود والی حجاز کو ان کے ملک میں شراب اور دیگر مسکرات کے امتناع پر تہنیت پیش کرتے ہوئے بیان کیا کہ "اڑسٹھ ہزار انسان شراب خوری سے ہر سال ہمارے ملک میں ہلاک ہوتے ہیں"۔

ان اعداد و شمار سے تمام دنیا صرف اس ایک تباہ کن نشہ سے ہلاک ہونے والوں کی تعداد کا باآسانی اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔

یورپین ممالک اور ان کی نو آبادیات اور زیر اثر ملکوں میں کرسمس (بڑا دن) اور نیو ایر ڈے پر عوام تو الگ رہے مذہبی رہنما بھی شراب بے دریغ پیتے

ہیں اور ضبط نفس کی تمام حدود توڑ کر وہ لوگ اپنی جو حالت بنا لیتے ہیں ناگفتہ ہوتی ہے اور ان تقاریب پر نوخیز لڑکے اور لڑکیاں جن حرکات نازیبا' شنیع افعال اور سنگین جرائم کا ارتکاب کرتے ہیں ان پر ان تمام ممالک کے ابتدائی ایام جنوری کے اخبارات خوب روشنی ڈالتے ہیں۔

عائلی زندگی پر شراب خوری کے اثرات کی نسبت امریکہ کی ریاست آریگن کی الکحل ایجوکیشن کمیٹی و مجلس اصلاح شراب خوری کے ڈاکٹر ایوارڈ ایم۔ سکاٹ کی تحقیق قابل غور ہے اور اس کی رائے سے دوسرے اس قسم کی تحقیق کرنے والے ڈاکٹر بھی متفق ہیں وہ کہتے ہیں کہ اس ریاست میں شراب خور مردوں میں چھپن فی صد اپنی عائلی زندگی طلاق دے کر ختم کرتے ہیں اور شراب خور عورتوں میں اسی فی صد۔

ویٹیکن سٹی عیسائی مذہب کے سب سے بڑے فرقہ رومن کیتھولک کا مذہبی مرکز اور یورپ کا شہر کے مشہور اخبار "اوزرویٹو رومانو" نے ۲۰ نومبر ۱۹۶۰ء کے نمبر میں بدیں الفاظ کاک ٹیل و شراب جس میں مختلف قسم کے شراب اور مصالحہ جات ملائے جاتے ہیں' کے خلاف آواز اٹھائی۔ اس کا کہنا ہے کہ پینا تو کسی حد تک پسندیدہ ہے لیکن اس کا روزانہ استعمال جسمانی اور اخلاقی تباہی کا موجب ہوتا ہے۔ اس کے بد نتائج میں مزمن شراب خوری' جگر و دل اور شریانوں کے نقائص' جلدی امراض کی جانب رجحان' دماغ پر خون کا دباؤ' اعصابی کمزوریاں' رعشہ' بے خوابی جن کے ساتھ پریشان کن خوابیں آتی ہیں اور بدنی اور اخلاقی تباہی ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ اس نے ایک سوال اٹھایا "کاک ٹیل (لفظی معنی مرغ کی دم) کی جسے بچھو کی دم کہنا بجا ہے۔ اخلاقی ضرر رسانی کا کیا علاج کیا جائے؟"

عیسائی مذہب میں عشاء ربانی کی تقریب بڑی اہمیت رکھتی ہے اور اس کا اہم جزو شراب ہوتا ہے۔ شراب کے خلاف اس کے مرکز سے آواز اٹھنا معنی دارد۔

ماسکو کے اخبار ترود ۱۹ جولائی ۱۹۵۹ء کی خبر ہے۔ ایک بدمست شرابی ڈرائیور نے تین بچے جو اپنے سکول سے نکلے ہی تھے کار کے نیچے کچل کر ہلاک کر

دیئے۔ ماتحت عدالت نے سزائے موت دی جو عدالت عالیہ نے بھی بحال رکھی۔
کاش یہ ممالک شراب کی ضرر رسانیوں سے سبق سیکھتے اور اس کے انسداد کے لئے کوئی عملی قدم اٹھاتے۔
حضرت بانی اسلام علیہ التحیتہ و السلام نے تاکیدی حکم دیا۔ شراب مت پیو کیونکہ یہ تمام بدیوں کی چابی ہے۔ حتی کہ ایسے برتنوں کے استعمال سے بھی منع فرمایا جو بالعموم شراب کے پینے کے کام میں لائے جاتے ہیں۔
علاوہ مذکورہ بالا مسکرات کے ایک اور چیز بھی ہے جسے دنیا نشہ آور نہیں سمجھتی لیکن درحقیقت اپنے اندر وہ نشہ کی خاصیت رکھتی ہے اور ہلکی قسم کا وہ بھی ایک نشہ ہے۔ اسکا اتنے وسیع پیمانے پر ساری دنیا میں رواج ہو چکا ہے کہ کالے گورے زرد و احمر ہر ملک کے مرد' عورتیں' بوڑھے بچے اس کا شکار ہو رہے ہیں اور اب حکومتیں بھی اسے اہم ضروریات زندگی میں سے قرار دیتی ہیں۔ مگر بلاخوف تردید یہ کہا جاسکتا ہے کہ صحت انسانی کے لئے پانچ ضررساں اشیاء میں سے یا ایسی اشیاء جو قیام زندگی کے لئے غیر ضروری' بے فائدے اور لغو ہیں اور جنہیں آج کل دنیا میں انتہائی فروغ حاصل ہو چکا ہے یہ چیز اول نمبر پر ہے۔
وہ اشیاء بالترتیب یہ ہیں تمباکو' چائے' آئس کریم' شراب و دیگر مسکرات۔

بلوغت کی شادی اور جدید سائنس

بلوغ کے فوراً بعد نکاح مسنون ہے۔ (اسوہ رسول اکرمؐ)
شریعت کی رو سے انسان جب بالغ ہو تو اس کی شادی کر دی جائے۔ اگر ایسا نہ کیا جائے تو کیا ہوا اور کیا ہو گا؟

ڈاکٹر واچر لوبک کے انکشافات

ڈاکٹر واچر لوبک سڈنی کے عظیم معالج ہیں۔ انہوں نے ایک انٹرویو میں اس بات کی وضاحت کی ہے کہ اگر بلوغت کے بعد شادی کو دیر کی جائے تو جسمانی جنسی ہارمونز (Sex Hormones) کی طبعی کیفیت ختم ہو جاتی ہے۔ اور وہ آہستہ آہستہ زوال کی طرف مائل ہوتے جاتے ہیں۔ غدہ فوق الکلیہ (Adrenal Glands) کی رطوبات میں کمی واقع ہو کر جنسی ہیجان میں پہلے زیادہ اور پھر آہستہ آہستہ کمی واقع ہو جاتی ہی۔

بلوغت میں شادی نہ ہونے کی وجہ سے معاشرتی برائیاں پھیلنے کے خطرات بڑھتے ہیں۔ اگر شادی ہو بھی جائے تو پھر بھی وہ برائیوں کی عادت ختم نہیں ہوتی۔ یوں یہ معاشرہ روز بروز خراب ہوتا جاتا ہے۔

اس وقت معاشرتی برائیوں کی بنیادی وجہ نوجوان نسل میں جذباتی اور جنسی رجحان ہے اور شادی اسی رجحان پر قابو پانے کا بہترین نسخہ ہے لیکن رواج اور فیشن کی زندگی نے شادی کو مشکل اور زنا کو آسان بنا دیا ہے۔

پورا یورپ جنسی سکینڈلوں میں مبتلا ہے۔ یورپ کے صدر، وزیر اعظم سے لے کر ہر آخری آدمی جنسی گمراہی میں مبتلا نظر آتا ہے۔ کیا اسلام سچا مذہب ہے؟ اس کی ہر ایک ایک شق راہ مستقیم ہے یا راہ ضلالت؟!!!

ختنہ (Circumcision)

ختنہ ایک خالص مسلمانی اصول اور نشانی ہے۔ بعض مذاہب میں ختنہ کا اصول اور رواج نہیں۔ جن جن مذاہت میں ختنہ نہیں ہوتا وہاں بعض ایسی بیماریاں ہیں جو ان لوگوں میں نہیں جن کا ختنہ ہوتا ہے۔

ڈاکٹر واچر نے ختنے کے متعلق تحقیق میں وضاحت کی ہے کہ۔

○ جن کے ختنے ہو گئے ہوں وہ شرم گاہ کے سرطان (Penis Cancer) سے بچ جاتے ہیں۔

○ اگر ختنے نہ کئے جائیں تو پیشاب کی بندش اور گردے کی پتھری (kidney Stones) کے خطرات موجود رہتے ہں بلکہ بے شمار مریض ختنہ نہ ہونے وکی وجہ سے پتھری کے مریض ہوتے ہیں۔

○ ختنہ سے مرد غیر ضروری شہوت اور خیالات کے انتشار سے بچ جاتا ہے۔

○ بعض خطرناک بیماریوں کے جراثیم عضو خاص کے گھونگھٹ میں پھنس کر اندر ہی اندر بڑھنا شروع ہو جاتے ہیں جس سے عضو خاص کا اگزیما (Eczema) خارش اور الرجی ہو جاتی ہے۔

○ عورتوں میں اس کے برے اثرات پڑتے ہیں۔ کیونکہ یہی امراض مردوں کے ذریعے عورتوں میں منتقل ہو جاتے ہیں۔

○ آتشک (Syphilis)' سوزاک (Gonorhea) اور خطرناک الرجی کے مریضوں میں مرض کی پیچیدگی صرف ان مریضوں کو ہوتی ہے جو ختنے کی بغیر ہوتے ہیں۔

(سائنس اور دنیا)

بعض کیس ایسے دیکھنے میں آئے ہیں کہ ختنہ نہ ہونے کی وجہ سے اولاد سے محرومی ہو جاتی ہے۔ قوت باہ میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور طرفین نشاط اور سرور سے محروم رہتے ہیں جو ان کا انسانی حق ہے۔

ختنہ اور اقوام عالم

بچہ و زچہ کے قیام صحت کے لئے ہر ملک اور قوم میں ماحول کے مطابق اور حسب ضرورت مختلف اصول و طریق اختیار کئے جاتے ہیں اور ہمیشہ سے ان پر عمل ہوتا چلا آ رہا ہے۔ ناف کے کاٹنے کے بعد بچے کو غسل دینا، گھٹی پلانا وغیرہ ایسے طریق ہیں جو ساری دنیا میں رائج ہیں مگر ختنہ کا رواج صرف ابراہیمی نسلوں میں پایا جاتا ہے۔ اور وہ اسے اہم مذہبی شعار قرار دیتے ہیں۔ گو عیسائیوں نے اسے ترک کر دیا ہے۔ مسلمان اور یہودی اب تک اس پر سختی سے عمل کرتے ہیں۔

بعض مغربی عیسائیوں کا خیال ہے کہ حضرت ابراہیم علیہ السلام سے پہلے بھی یہ رسم دنیا میں موجود تھی۔ ممکن ہے ایسا ہو مگر توریت سے ظاہر ہے پہلے پہل حضرت ابراہیم علیہ السلام نے ارشاد خداوندی کے ماتحت اس پر اسی برس کی عمر میں خود بھی عمل کیا اور خاندان کے تمام مردوں حتیٰ کہ غلاموں سے بھی اس حکم پر عمل کرایا اور اللہ تعالیٰ سے آپ کے دائمی عہد کی یہ ایک اہم شرط تھی جس کو آپ نے اپنی آنے والی نسلوں میں بھی رواج دینا تھا۔ اس عہد کے مطابق حضرت مسیح ناصری کی ولادت کے آٹھویں دن ان کے ختنے کئے گئے۔ جسے اب ان کے ماننے والے عیسائیوں نے پولوس کے اس قول کے ماتحت کہ شریعت لعنت ہے اور عہد نامہ قدیم ختم ہو چکا ہے اور اس کی یہ شرط اب غیر ضروری ہے۔ اس مفید رسم کو بالکل ہی ترک کر دیا ہے۔ بلکہ انہیں اس سے اس قدر نفرت ہو گئی ہے کہ ان کے ڈرامہ نویس بھی اس پر پھبتیاں اڑاتے ہیں۔ چنانچہ شیکسپئر نے اپنے ڈرامہ اوتھیول میں ہیرو کے واقعہ خودکشی کا ذکر کرتے ہوئے لکھا ہے کہ اس (ہیرو) نے اپنے پیٹ میں چھرا گھونپ دیا اور چلا کر کہا "لڑکی میں نے ایک مختون کتے کا پیٹ یوں چاک کیا تھا"۔

اطباء مغرب ختنہ کی اہمیت و افادیت خوب سمجھتے ہیں۔ لیکن عیسائی دنیا کی اس سے نفرت کے باعث عوام میں اسے رواج دینے یا اس کا مشورہ دینے سے کتراتے ہیں۔ گو بعض امراض میں جن میں اس کے بغیر چارہ نہیں ہوتا یہی علاج

کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔

موجودہ زمانہ میں طبی مشورہ کے ماتحت بعض امراض میں مریض یا کسی مضروب کے جسم میں کسی مناسب و موزوں تندرست آدمی کے خون کا داخل کرنا نہایت کارگر علاج ثابت ہوا ہے۔ لیکن مریض کے جسم سے کسی مرض میں یا کسی حالت میں خون کا اخراج (ماسوا پھوڑے پھنسیوں وغیرہ کے) خواہ وہ فاسد ہی کیوں نہ ہو اس کے لئے مضر خیال کیا جاتا ہے۔ دور حاضر کا ڈاکٹر مانے یا نہ مانے ہمارا ذاتی تجربہ ہے کہ بعض امراض میں یونانی طریق فصد یعنی مریض کے جسم سے ایک خاص مقدار میں کسی خاص حصہ بدن سے خون نکالنا بڑا مفید اور موثر علاج ثابت ہوتا ہے۔ ختنہ کا حکم اسی طبی اصول کے ماتحت ہے اور اس عمر میں اس طرح خون کا اخراج بچے کی صحت پر بڑا اچھا اثر ڈالتا ہے اور بہت سے مخصوص مردانہ امراض کے لئے حفظ ماتقدم ہوتا ہے۔

جن اقوام میں اس کا رواج نہیں ہے ان میں ماؤں کو بڑی احتیاط سے کام لینا پڑتا ہے۔ بچے کی اگر یہ کھال نہ کٹی ہوئی ہو تو اس کی اندرونی جانب پیشاب پسینے سے میل کچیل جم کر بعض دفعہ سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کا بچے کے دماغ پر اور بڑی عمر میں شوق رجولیت پر بھی اثر پڑتا ہے۔

اطباء اور بعض ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ بچے کے ختنے نہ کئے ہوئے ہوں اور وہ مرض ام صبیان جس میں بچہ بے ہوشی کے خطرناک دوروں میں مبتلا ہو تو ختنے کر دینے سے جلد شفایاب ہو جاتا ہے اور اس سے بہتر اور کوئی علاج غیر مختون مریض بچے کا نہیں ہے۔

اس کھال کی موجودگی میں یہ حصہ بدن نہایت حساس ہوتا ہے جس کا اثر بلوغت کے وقت محسوس ہوتا ہے۔ اس کے کٹ جانے سے نرمی میں کمی آجاتی ہے۔

بعض غیر مختون مردوں کی اولاد نہیں ہوتی یا کم عمر میں ہی فوت ہو جاتی ہے۔ اطباء اس کا علاج ختنہ تجویز کرتے ہیں بے اولادی کا یہ بڑا کامیاب علاج ہے۔

پیدائش کے بعد سات آٹھ روز کے اندر اندر ختنہ کر دینا مفید ثابت ہوتا

ہے۔ یہی اصول شریعت موسوی اور اسلامی کا ہے۔ اس عمر میں زخم بہت جلد مندمل ہو جاتا ہے۔ بچہ کچھ بڑا ہو جائے تو وہ زور سے ہاتھ پاؤں مارنا شروع کر دیتا ہے۔ ایسی صورت میں وہ اپنا زخم جلد ٹھیک نہیں ہونے دیتا۔ ذرا ہوشیار ہو جائے اور چلنے پھرنے لگے تو پھر اس کے ختنے سے اسے بہت زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔ زیادہ تاخیر ہو جائے تو بعض امراض کے لاحق ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے جو بعض دفعہ مزمن صورت اختیار کر لیتے ہیں۔

(اسلامی اصول صحت)

حوالہ جات:۔

(۱) پیدائش ۱۔۱۴ (۲) لوقا ۲۱ (۳) اعمال ۳۰۔۳۸ (۴) گینمون ۱۰۔۳۱

نظر بد اور جدید سائنس

حضرت ام سلمہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ حضور اقدسؐ نے اپنے گھر میں ایک لڑکی دیکھی اس کے چہرہ میں سفعہ (یعنی زردی) تھی۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا اس کو دم کراؤ کیونکہ اس کو نظر لگ گئی ہے۔

(بخاری و مسلم)

حدیث پاک میں حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ''العین حق'' یعنی بد نظر حق ہے۔

(رہبر زندگی)

حضرت ابو سعید خدریؓ سے مروی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم جنوں کے شر اور انسانوں کی نظر لگ جانے سے اللہ تعالیٰ کی پناہ مانگا کرتے تھے۔ یہاں تک کہ معوذتان نازل ہوئی تو رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ان دونوں کو لے لیا اور ان دونوں کے ماسوا کو ترک کر دیا۔

(ترمذی۔ ابن ماجہ)

بد نظری اور اس کی کارفرمائی نفی الامر میں موجود ہے اور حق تعالیٰ نے بعض آنکھوں میں ایسی خاصیت پیدا فرمائی ہے کہ جب وہ نظر بھر کر کسی چیز کی

طرف دیکھتے ہیں تو اس چیز کو نقصان پہنچاتی ہیں۔

آپؐ کا ارشاد ہے کہ اگر کوئی چیز قضا و قدر سے سبقت لے جاتی تو نظر ہوتی۔

بعض ایسے لوگ دیکھے گئے ہیں۔ جن کی صرف ایک نگاہ انسان جانور حتیٰ کہ بے جان چیز کو تباہ کر کے رکھ دیتی ہے۔ دین اس ضمن میں قرآن اور اس کا پڑھنا تفتیح ہے۔ کیا جدید سائنس نظربد کی قائل ہے؟ اور سائنس نے اس ضمن میں کیا انکشافات کئے ہیں؟

سٹیفن گولن کی تیز دھار آنکھیں۔

فینکفرٹ کا ۲۱ سالہ جوان عجیب و غریب صلاحیتوں کا مالک ہے اس کی آنکھوں میں پراسراریت پائی جاتی ہے۔ سائنس دان اس تحقیق میں مشغول ہیں کہ اس کی ان صلاحیتوں کو مثبت انداز میں استعمال کیا جائے۔

سٹیفن کی آنکھ سے غیر مرئی لہریں نکل کر جس سے بھی ٹکراتی ہیں وہ چیز ختم ہو جاتی ہے۔

سٹیفن نے ایک بند دروازے کو صرف کچھ دیر دیکھا اور پھر دروازہ ٹکڑے ٹکڑے ہو کر گر گیا۔ اس طرح اس نے ایک مضبوط ستون کو کچھ دیر تیز نگاہوں سے دیکھا تو اس کے اندر دراڑیں پڑ گئیں۔ اگر وہ اس کو مزید دیکھتا تو ستون گر پڑتا۔

یہ تو تھا ایک نوجوان کا کمال جس کی آنکھیں کائنات کے تمام انسانوں کی آنکھوں سے بالکل منفرد تھیں۔ ان آنکھوں میں کیا کمال تھا؟ یہ اتنی تیز اور گرم کیوں تھیں؟ پیرا سائیکالوجی کی رپورٹ ملاحظہ ہو۔

پیرا سائیکالوجسٹ کی تحقیق

Research of Paraphychology

نظر نہ آنے والے علوم یعنی مخفی علوم کی تحقیق کا نام پیرا سائیکالوجی ہے۔

ماہرین کے مطابق دراصل ہر انسان کی آنکھ سے غیری مرئی لہریں نکلتی ہیں۔ جن میں ایموشنل انرجی (Emotional Energy) کی بجلی بھری ہوئی ہوتی ہے۔ یہ بجلی جلدی مسامات کے ذریعے جسم میں جذب ہو کر جسم کی تعمیر یا تنزلی کا باعث بنتی ہے۔

اگر ایموشنل انرجی کی بجلی یا لہریں مثبت ہوں تو اس سے انسان کو نفع پہنچتا ہے اور اگر یہ لہریں منفی ہوں تو مسلسل نقصان ہوتا ہے۔

اب بد نظر شخص کی آنکھ سے نکلنے والی لہریں دراصل منفی ہوتی ہیں اور ان کے اندر اتنی قوت ہوتی ہے کہ وہ جسم کے نظام کو درہم برہم کر دیتی ہیں۔

ایک بد نظر شخص نے حسین مکھڑے کو دیکھ کر اپنی غیر مرئی لہریں چھوڑیں تو دوسرے شخص کا چہرہ سیاہ ہو گیا تو اس بد نظری کی لہروں نے اس کے خون میں میلانن (Melanin) کو زیادہ کر دیا جس سے جلد کی رنگت سیاہ ہو گئی۔

الغرض میرے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ فرمان حق ہے۔ بد نظری کا رد قرآن ہے اور اس میں معوذتان منفی لہروں کا رد ہیں۔

لاٹھی کی سنت اور جدید سائنس

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے ہاتھ میں عصا ہوتا تھا۔ (اسوہ رسول اکرمؐ)

طاہر صاحب فرمانے لگے کہ ہم واشنگٹن ڈی۔ سی میں تھے ایک صاحب کو دیکھا کہ پگڑی بندھی ہوئی۔ ہاتھ میں لاٹھی اور لباس سنت کے مطابق خراماں خراماں جا رہے ہیں۔ میں نے اپنے میزبان سے پوچھا یہ ملنگ بابا کون ہیں لگتے تو کوئی مسلمان ہیں۔ فرمانے لگے کہ یہ ایٹمی سائنس دان ہیں اور ایٹمی سنٹر میں ڈیوٹی پر جا رہے ہیں۔ ہم جا کر ان سے ملے۔ حال احوال پوچھا میں نے ان سے سوال کیا کہ آپ جس سنٹر میں جا رہے ہیں۔ وہاں تمام یہودی اور عیسائی ہیں اور ان کا لباس آپ سے بالکل منفرد ہے تو آپکی وہاں کیا کیفیت ہو گی تو اس سائنس دان نے بڑے فخر سے کہا کہ

"ان کو یہودیت پہ اور اس مذہب کے لباس پر فخر ہے مجھے محمدیت اور محمدیٔ لباس پر فخر ہے"۔

پوچھا کہ ہاتھ میں عصا ہے اس کا مقصد کیا ہے؟ بولے
"چونکہ عصا دائیں ہاتھ میں ہوتا ہے۔ اس لئے جس ہاتھ میں عصا ہو گا وہ ہاتھ مضبوط ہو گا۔ اس میں غیر معمولی طاقت اور قوت بڑھ جائے گی۔ چونکہ زندگی میں زیادہ ضرورت دائیں ہاتھ کی ہے اس لئے دائیاں ہاتھ مضبوط ہونا چاہئے اور اس کی طاقت قوت اور مضبوطی عصا میں مضمر ہے۔

مزید یہ کہ عصا جسم کے نظام کو متوازن رکھنے میں قوت اور مدد دیتا ہے۔ عصا کی وجہ سے دایاں ہاتھ چونکہ گرفت میں مصروف رہتا ہے اس گرفت کا اثر فزیالوجی (Physiology) کے مطابق دل اور دل کے اعصاب اور عضلات پر پڑتا ہے اور اس سے دل مضبوط ہوتا ہے اور بزدلی دور ہوتی ہے۔ لاٹھی یا عصا سے موذی جانور کا خطرہ ختم ہو جاتا ہے۔

لیپل گرلیفن کا انکشاف۔ (The Chiefs of Punjab)

سر لیپل گرلیفن نے ایک مشہور کتاب (سیاست کے فرعون یا دی چیفس آف پنجاب) ہے اس کے مزید مقالات میں یہ بات واضح ہے کہ
"لاٹھی جسم کا سہارا اور ساتھی ہے اس کا جسم کے اعصابی نظام پر گہرا اثر پڑتا ہے۔ جس کے ہاتھ میں ہمہ وقت لاٹھی ہو گی اس لاٹھی کا غیر مرئی اثر اس کے جسم اور روح پر پڑتا رہے گا۔ یہ آدمی بزدل نہیں ہو گا۔ میں نے پنجاب کے امیر اور رئیس لوگوں کو دیکھا کہ وہ ہاتھ میں لاٹھی یا ڈنڈا رکھتے ہیں۔ جس جس کے پاس میں نے عصا دیکھا ہے یقیناً انہیں میں نے دلاور دور بین دیکھا ہے"۔

واقعی لاٹھی تمام انبیاء کی سنت ہے۔ اس ضمن میں حضرت موسیٰ علیہ السلام کا عصا مشہور ہے۔

کبھی کبھار ننگے پاؤں چلنے کا حکم

احادیث میں حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم سے کبھی کبھار ننگے پاؤں چلنے کا حکم ملا ہے۔ (معمولات نبویؐ)

چونکہ جوتا بند ہوتا ہے اور ہر وقت بند جوتا بے شمار امراض کا باعث بن سکتا ہے۔ خاص طور پر چھوتی امراض کے جراثیم (Contagious Germs) جوتے کی تنگی اور گھٹن کی وجہ سے اندر اندر پھیلتے رہتے ہیں۔ اب اگر اس پاؤں کو زمین پر رکھیں گے تو اس کو ہوا لگے گی جو کہ پھپھوند نما جراثیم وائرس (Virus) کو ختم کرے گی۔ پاؤں پر مٹی لگے گی اور مٹی میں اینٹی سیپٹک (Anti-Septic) یعنی دافع تعفن اجزاء کی وجہ سے جراثیم ختم ہو جائیں گے۔

اگر جوتا ربڑ' پلاسٹک کا ہو تو یہ حدیث تیر بہدف ہے کیونکہ اس جوتے کی گرمی پاؤں میں آگ لگا دیتی ہے۔ (یہ اور بات ہے کہ اس زہریلی گرمی کے ہم سب عادی بن چکے ہیں) اس کے لئے ضروری ہے کہ پاؤں کو جوتے سے باہر نکال کر زمین پر چلا جائے۔

اکثر ماہر حفظان صحت (Hygiene) اس بات پر زور دیتے ہیں کہ روزانہ صبح سویرے مٹی اور گھاس پر ننگے پاؤں چلا کریں۔ دماغی کمزوری' خشکی اور اعصابی تناؤ سے بچ جاؤ گے اور واقعی یہ نسخہ آزمودہ ہے۔

بیمار کو زیادہ کھانا پر اصرار نہ کرنا

کتب احادیث میں بیمار کو زیادہ کھانے پر اصرار نہ کرنے کا فرمان بکثرت ملتا ہے۔ (زاد المعاد)

کیونکہ مریض کے تمام اعضاء کمزور ہوتے ہیں اور کمزور اعضاء زیادہ قوت طلب کام نہیں کر سکتے اور خوراک برداشت نہیں کر سکتے۔ چونکہ معدہ کمزور ہوتا ہے اور اس میں تمام اغذیہ کو ہضم کرنے کی ہمت نہیں ہوتی اس لئے مریض کو ہلکی اور زود ہضم غذا استعمال کرائی جاتی ہے۔

اگر مریض کو غذا اور خوراک زیادہ استعمال کرائی گئی یا خوراک کے زیادہ استعمال پر اصرار کیا گیا تو مریض کی مرض بڑھے گی۔ حتیٰ کہ موت کا خطرہ ہوتا ہے۔

بندے کے مشاہدات میں ایسے کئی واقعات آئے ہیں۔

ایک صاحب تھوڑا عرصہ مریض رہے۔ لیکن کمزور کافی ہو گئے۔ گھر میں مچھلی پکی مچھلی پکنے کی ہوا سونگھ کر ان کا بھی جی للچایا۔ گھر والوں نے بھی اصرار کیا کہ کھالیں طاقت ور ہے۔ تو موصوف نے روٹی اور مچھلی اچھی خاصی مقدار میں کھا لی لیکن شام کو قے شروع ہو گئی اور مرض بڑھ گیا اور مریض دوسرے دن راہی ملک عدم ہو گیا۔

سائنس اور میڈیکل کا اصول ہے کہ مریض کی خواہش کا احترام کریں اور اسے کسی چیز کے کھانے پر اصرار نہ کریں بلکہ اس کے نظام ہضم کو اتنا قوی اور تندرست کریں کہ اس کا اندر خود بخود چاہے اور یہی اصل علاج ہے۔

گالی اور جدید سائنس

اسلام نے جگہ جگہ گالی اور دشنام سے منع فرمایا ہے۔ بندہ ان احادیث کو رقم نہیں کر رہا کہ وہ آپ کو کتب احادیث میں آسانی سے مل جائیں گی۔ ذیل میں گالی کی سائنسی وضاحت پیش ہے۔

پیرا سائیکالوجی کی تحقیق (Recearch of Parapsychology)

یورپ کا ایک مشہور دانشور لیڈ بیڑ اپنی کتاب
(The Masters and the Path) میں لکھتے ہیں کہ

Each word as it is uttered makes little form in etheric matter. The word "hate" for instance Produces a horrible form so much so that having seen its shape, I never use the v. ord when I saw the form discomfort.

ترجمہ:۔ ہر لفظ ایتھر (عالم مالکوت) میں ایک خاص شکل اختیار کر لیتا ہے۔ مثلاً" لفظ نفرت اس قدر بھیانک تصور میں بدل جاتا ہے کہ ایک مرتبہ میں نے یہ صورت دیکھ لی اور اس کے بعد مجھے یہ لفظ استعمال کرنے کی کبھی جرات نہ ہوئی اس منظر سے مجھے انتہائی کوفت ہوئی تھی۔

ہر لفظ ایک یونٹ یا ایٹم ہے جسے اندرونی جذبات کی بجلیاں برقاتی ہیں اور اس کے اثرات اس عالم خاکی اور عالم لطیف (کاسمک یا آسٹرل ورلڈ) دونوں میں نمودار ہوتے ہیں۔

ایک ہلکی سی مثل گالی ہے گالی کسی تلوار یا توپ کا نام نہیں بلکہ یہ چند الفاظ کا مجموعہ ہے لیکن منہ سے نکلتے ہی مخاطب کے تن بدن میں آگ لگا دیتی ہے۔ یہ آگ کہاں سے آتی ہے الفاظ سے مجموعہ سے اور یہ الفاظ میں آگ اس سینے اور دل میں ہوتی ہے جس سے گالی نکلتی ہے اور وہ آگ گالی کے ذریعے

دوسرے کے اندر منتقل ہو جاتی ہے۔
لسیڈ بیٹر کہتا ہے کہ میں آپ کو کہوں گا کہ کبھی گالی نہ دیں۔ یہ آپ کی صورت کو مسخ کر دیتی ہے۔
اسلام نے جس چیز سے منع کیا ہے ماڈرن سائنس نے اس کو تحقیق کے بعد منع کیا ہے۔ اس لئے کہا جاتا ہے کہ گالی سے نفرت پھیلتی ہے۔ دراصل گالی منفی شعاعوں کی طاقت ہے اور ظاہر ہے وہ منفی اثرات ہی پیدا کرے گی۔

مسکراہٹ اور جدید سائنس

جس طرح گالی ایک لفظ ہے اور اس کے اندر منفی قوت آگ لگا دیتی ہے اور وہ آگ دراصل سینہ میں ہوتی ہے۔
اسی طرح خلوص اور محبت بھی ایک روشنی ہے جو سینے میں ہوتی ہے۔ مسکراہٹ اس روشنی اور لہروں کا حصہ ہے۔ مسکراہٹ سے مثبت لہریں کاسمک ورلڈ میں انقلاب بپا کر دیتی ہے۔ اور یہی لہریں دوسرے کے دل اور سینہ میں ٹھنڈک کا باعث بن جاتی ہے۔ اسے خوشی اور مسرت ہوتی ہے۔
آپؐ نے فرمایا کہ مسکرا کر ملنا بھی صدقہ ہے۔ یہ دراصل محبت اور الفت کو بڑھانے کا خاص انداز ہے۔
ماہر نفسیات فرائیڈ کہتا ہے کہ۔ معاشرے کا بنیادی اصول مسکراہٹ سے تعبیر پاتے ہیں۔ اگر مسکراہٹ باقی ہے تو خوشحال معاشرہ باقی ہے اور جب مسکراہٹ ختم ہو جائے گی تو محبت' انس' مروت اور ہمدردی کے جذبات خود بخود ختم ہو جاتے ہیں۔ مسکراہٹ کی لہریں دوسرے کے دل میں محبت اور ہمدردی کے جذبات پیدا کرتی ہے۔

صبح سویرے جلدی کام شروع کرنا

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی طرف سے صبح سویرے جلدی کام

شروع کرنے کی تاکید ملتی ہے۔

(اسوہ رسول اکرمؐ)

کتنی قیمتی نصیحت ہے اور قوموں کی ترقی کی راز ہے۔ جن قوموں نے اس راز کو پالیا آج وہی قومیں حکمران اور غالب ہیں۔

ولیم تھراپ (اکانومسٹ) کا تجزیہ

ولیم تھراپ اکانومی کا بہت بڑا ماہر گزرا ہے۔ اپنے مشاہدات بیان کرتا ہے کہ جاپان اور جرمنی کی ترقی کا راز محنت، دل لگی، خلوص اور صبح جلدی کام شروع کرنا اور رات تک کام ختم ہونے تک کام کرتے رہنے میں ہے۔

میں نے ایک آدمی کی نفسیات کا گہرا مطالعہ کیا ہے۔ جو آدمی علی الصبح کام شروع کرتے ہیں اور کاروبار زندگی میں قدم بڑھاتے ہیں وہ سارا دن ترو تازہ اور مسرور رہتے ہی اور یہی لوگ وقت کے دھارے کے ساتھ چل سکتے ہیں اور جو اس کے برعکس زندگی کی گاڑی کھینچتے ہیں وہ نہ تو خود کامیاب ہوتے ہیں اور نہ دوسروں کو کامیابی تک پہنچاتے ہیں۔ آج اگر ہم یہی کامیابی کا نسخہ استعمال کریں تو دوسری قوموں سے کبھی پیچھے نہیں رہ سکتے۔

رات جلد سونے اور صبح سویرے بیدار ہونے کی اہمیت و افادیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ تمام اطباء اور ماہرین حفظان صحت اس پر زور دیتے ہیں۔ مشہور انگریزی مثل ہے۔ رات جلدی سونا اور صبح سویرے جاگنا انسان کو صحت مند، عقل مند اور دولت مند بناتا ہے۔

اسلام میں ہر مسلم پر روزانہ پانچ نمازیں بروقت پڑھنا فرض ہے۔ مگر ان میں سے تین کا تو دن کے کام دھندوں کے درمیان وقت آتا ہے اور ایک رات سونے سے پہلے اور ایک صبح پو پھٹتے ہی۔ رات اور صبح کی دو نمازیں سب سے زیادہ اہم قرار دی گئی ہیں۔ اس کے ساتھ اول وقت پر نمازیں ادا کرنے کی بھی ہدایت ہے۔ عشاء یا سونے سے پہلے نماز کی نسبت یہ بھی حکم ہے کہ اس کے فوراً بعد سو جانا چاہئے اور بلا ضرورت رات گئے تک فضول باتوں یا کاموں میں

وقت ضائع نہیں کرنا چاہئے اور صبح پو پھوٹتے ہیں اٹھ کھڑا ہونا چاہئے۔

ان دو نمازوں کی اہمیت کا اندازہ اس سے ہوتا ہے کہ بانی اسلام حضرت رسول کریم صلی اللہ علیہ و سلم جیسا رحیم و کریم انسان بعض دفعہ عشاء اور صبح کی نماز میں فرمایا کرتے "اے لوگو! میرا جی چاہتا ہے کہ تم تو نماز پڑھو اور میں جنگل جا کر خشک لکڑیاں جمع کر لاؤں اور ان لوگوں کے گھر پھونک دوں جو رات عشاء کی نماز میں نہیں آتے اور صبح کی نماز کے وقت بستروں میں پڑے سوتے ہیں"۔

منافق پر صبح اور عشاء کی نماز گراں گزرتی ہے۔ ان نمازوں میں شامل ہونے کے لئے گھٹنوں کے بل چل کر آنا پڑے تو بھی آؤ۔ اس کے علاوہ ایک اور واضح ارشاد حضور علیہ السلام کا ہے۔ سویرے اٹھا کرو کیونکہ اس کا بڑا اجر ہے۔

پھر حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے مرض الموت میں اپنے خاص صحابی حضرت ابو ہریرہؓ کو جو تین خاص وصیتیں کیں۔ ان میں سے ایک یہ تھی کہ خواہ ساری رات عبادت میں گزار دو صبح سویرے کی نماز بیدار ہو کر ضرور پڑھنا۔ نیز فرمایا صبح کی نماز اس وقت پڑھو جب ستاروں میں ابھی روشنی ہو۔ رسول پاک صلی اللہ علیہ و سلم کے زمانہ میں مستورات نماز فجر ادا کرنے کے بعد جب گھروں کو لوٹتیں تو شناخت نہ کی جا سکتی تھیں کیونکہ ابھی کافی تاریکی ہوتی تھی۔

حضرت بانی اسلام علیہ التحیتہ و السلام نے نمازوں کے بروقت اور اول وقت پر پڑھنے کی خاص کر عشاء اور صبح کی دو نمازوں کی بڑی اہمیت ظاہر فرما کر دنیا کے سامنے زریں اصول پابندی وقت اور صحت پیش کئے ہیں اور نوع انسان پر بھاری احسان کیا ہے۔

ہم نے تو صبح سویرے بیداری کی عادت سے جہاں تک صحت و ثبات کا تعلق ہے بہت فائدہ اٹھایا ہے۔

بیداری سے متعلق بعض ابتدائی ہدایات

قدرت نے سانس لینے کیلئے ناک بنائی ہے۔ لیکن بیداری میں بعض دفعہ انسان غلطی سے منہ سے بھی سانس لیتا ہے۔ رات سوتے وقت منہ بند ہونے کے

باعث وہ صرف ناک سے سانس لیتا ہے اور اس کے ساتھ اندر سے نکلنے والے غلیظ مواد اور کثافتیں تھوڑی بہت ناک کے اندر جم جاتی ہیں۔ سانس کے اچھی طرح نکلنے اور صحت کے لئے غلاظت کی اس تہہ کا بستر سے اٹھتے ہی ہٹانا ضروری ہوتا ہے۔ اس لئے بیدار ہوتے ہی انسان کا پہلا کام اسلام نے یہ بتایا کہ وہ اپنی ناک کو اچھی طرح صاف کرے۔ چنانچہ حدیث میں آتا ہے بستر سے اٹھتے ہی سب سے پہلے ناک صاف کرو۔ کیونکہ رات بھر اس میں شیطان گھسا رہتا ہے۔

شیطان عربی لغت کے رو سے نہ صرف اس ہستی کو کہتے ہیں جو انسان کو گمراہ کرتی ہے بلکہ ہر ایذا دینے والی ضرر رساں چیز یا جاندار کو بھی شیطان کہتے ہیں۔ مثلاً" زقوم یا تھوہر کے پودے جو دور سے پھن دار سانپ معلوم ہوتے ہیں قرآن کریم انہیں رؤس الشیاطین یعنی سانپوں کے سروں سے تشبیہ دیتا ہے۔ نیز شیطان سے مراد غلاظت اور ضرر پہنچانے والے جراثیم بھی ہیں۔ پس حدیث کا مطلب یہ ہے کہ سوتے وقت نتھنوں میں غلاظت اور جراثیم وغیرہ جمع ہو جاتے ہیں۔ دن کے وقت تو انسان ہوشیار ہوتا ہے۔ ہر وقت نتھنے صاف رکھنے کی کوشش کرتا رہتا ہے اور رات غفلت میں کچھ نہیں کرتا اس لئے اندر مواد زیادہ جمع ہو جاتے ہیں۔ لہٰذا اٹھتے ہی انہیں صاف کرنا مناسب ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ہتھیلیوں سے آنکھوں کو ملنا چاہئے۔ اس سے آنکھیں اچھی طرح کھل جاتی ہیں۔

یہ دونوں عمل ایسے ہیں کہ انسان پر نیند کے باعث غفلت اور سستی طاری ہوتی ہے بہت حد تک زائل ہو جاتی ہے۔

اس کے بعد جوتا جھاڑ کر پہنا جائے۔ ممکن ہے کوئی موذی جانور اس میں گھسا ہوا ہو۔ گرم مرطوب ملکوں کے دیہات میں یہ اندیشہ زیادہ ہوتا ہے۔

اسی طرح اگر سونے کے کپڑے اور ہوں اور دن کے استعمال کے اور تو انہیں خوب جھاڑ کر پہنا جائے۔ مبادا ان میں رات کے اندھیرے میں کوئی موذی جانور چھپ گیا ہو۔

پانی کے کسی برتن میں ہاتھ بغیر دھوئے نہیں ڈالنا چاہئے کیونکہ نہ معلوم رات غفلت میں کہاں کہاں لگتا رہا ہو۔

حوالہ جات:
تجرید بخاری حصہ اول حدیث نمبر ۳۴۔ ۳۔ ۷۔ ۳۱۔ ۳۲۴۔ ۳۲۵۔ ۲۶۔ ۳۶۷۔ ۲۱۵۔ ۱۳۳۔ ۱۲۷۔ مشکوۃ جلد اول حدیث نمبر ۳۔ ۵۴۲۔ ترمذی جلد اول باب الصلوۃ

موروثیت امراض اور سائنس

فرانس کے فزیالوجسٹ (Richet) نے اپنی کتاب (Thirty Years Psychical Research) میں لکھا ہے۔
"گناہوں کی وجہ سے اس کی روح ناپاک ہو کر آئندہ آنے والے اجسام کو بھی ناپاک کر دیتی ہے اور یہ گناہوں کا عذاب ہی دراصل مرض کی موروثیت کہلاتا ہے"۔

دراصل نیکی کا اجر اور ثواب دائمی اور ابدی ہے۔ اس طرح بدی بھی دائمی اثر رکھتی ہے۔ اس بدی کا اثر نسل در نسل منتقل ہوتا رہتا ہے۔ جسے ہم موروثیت مرض کہتے ہیں۔

ایک صاحب زنا کی برائی کی وجہ سے آتشک میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ فزیالوجی اور پیتھالوجی کے ماہر اس بات پر متفق ہیں کہ یہ جراثیمی کیفیت جینز (genes) کے ذریعے رحم مادر میں منتقل ہوتی ہے اور یوں امراض کا موروثی سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔

گناہ صرف فرد واحد کو نقصان نہیں پہنچاتا بلکہ اس کے اثرات آنے والی نسلوں تک جاتے ہیں۔

جمائی کو ہاتھ سے روکنا

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے جمائی کو ہاتھ سے روکنے کا حکم فرمایا۔ (زادالمعاد)

بعض روایات کے مطابق آپؐ جمائی کو ناپسند فرماتے تھے اور احادیث میں جمائی کے لئے بایاں ہاتھ استعمال کرنے کا حکم ہے۔

جمائی آتے وقت تمام جبڑے کے جوڑ کھل جاتے ہیں اور ہاتھ دینے سے وہ مقدار سے زیادہ نہیں کھلتے۔ اگر وہ زیادہ کھل جائیں تو جوڑ جدا ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔

جمائی لیتے ہوئے چونکہ انسان گہرا سانس لیتا ہے۔ اس لئے ہوا میں گرد و غبار جراثیم بڑی تعداد میں موجود ہوتے ہیں اور ہاتھ دینے سے وہ جراثیم اور گرد و غبار اٹک جاتے ہیں۔ اگر یہی جراثیم اندر چلے جائیں تو صحت اور توانائی کو نقصان دیتے ہیں۔

جمائی میں بایاں ہاتھ اس لئے استعمال کرتے ہیں کہ وہ جراثیم بائیں ہاتھ کو لگ جائیں گے۔ اگر اسی کام کے لئے دایاں ہاتھ استعمال کیا جاتا تو چونکہ دائیں ہاتھ کھانے کے لئے استعمال ہوتا ہے اور جمائی لیتے وقت اس کو جراثیم لگ جاتے اور یہی جراثیم کھانے کے ذریعے جسم میں مرض کا باعث بن جاتے۔

آپ نے جمائی کو ناپسند اس لئے فرمایا کہ یہ کسل مندی، سستی اور خمار کی علامت ہے اور سست آدمی نہ دین کا اور نہ ہی دنیا کا۔

کتے کے جھوٹے کو مٹی سے دھونا

پیغمبرؐ اسلام سے ایک جرمن ڈاکٹر کی عقیدت

جرمنی کے مشہور ڈاکٹر کرخ نے ایک مضمون اخبار میں لکھا تھا جس کا اقتباس ہم یہاں نقل کرتے ہیں۔ تاکہ یہ ظاہر ہو جائے کہ حدیث شریف کی تعلیم ایسی معقول ہے کہ ہر ایک سلیم الفطرت انسان خواہ وہ کسی مذہب و ملت کا ہو اس کو قبول کرے گا۔

ڈاکٹر مذکور لکھتا ہے کہ جس وقت سے مجھ کو نوشادر کا داء الکلب کے لئے تیز بسرف علاج ہونا دریافت ہو گیا ہے اس وقت سے میں عظیم الشان نبی (یعنی

محمد صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کی خاص طور پر قدر و منزلت کرتا ہوں۔ اس انکشاف کی راہ میں مجھ کو انہیں کے مبارک قول کی شمع نور نے روشنی دکھائی میں نے ان کی وہ حدیث پڑھی جس کا مفہوم یہ ہے کہ جس برتن میں کتا منہ ڈالے اس کو سات بار دھو ڈالو چھ مرتبہ پانی سے اور ایک مرتبہ مٹی سے یہ حدیث دیکھ کر مجھے خیال آیا محمد صلی اللہ علیہ وسلم جیسے عظیم الشان پیغمبر کی شان میں فضول گوئی نہیں ہو سکتی۔ ضرور اس میں کوئی مفید راز ہے اور میں نے مٹی کے عنصروں کی کیمیائی تحلیل کر کے ہر ایک عنصر کا داء الکلب میں الگ استعمال شروع کیا۔ اخیر میں نوشادر کے تجربہ کی نوبت آتے ہی مجھ پر منکشف ہو گیا کہ مرض کا یہ علاج ہے۔ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے مٹی سے برتن دھونے کی رغبت کیوں دلائی اس کی وجہ یہ ہے کہ نوشادر ہمیشہ مٹی میں موجود رہتا ہے اور اگر آپ نے محض نوشادر سے برتن دھونے کی ہدایت فرمائی ہوتی تو بسا اوقات اس کا ملنا غیر ممکن ہوتا اس لئے مٹی جو ہر وقت اور ہر جگہ پائی جاتی ہے برتنوں کی صفائی کے لئے بہترین ذریعہ صفائی تھا اور اسی طرح آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کی حدیث (مفہوم) کے ان الفاظ پر کہ "کہ بخار جہنم کی آگ کا حصہ ہے اسے پانی سے بجھاؤ اطباء ہنسا کرتے تھے حالانکہ آپؐ کی غرض اس ارشاد سے یہ تھی کہ صفراوی بخار کا علاج آب سرد سے کرو چنانچہ اب تحقیقات نے واضح کر دیا ہے کہ بخار کا علاج صرف ٹھنڈا پانی ہی نہیں ہے بلکہ برقاب ہے غرض کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کی بہت سی احادیث فن طب کی جان اور اصل الاصول ہیں اور تحقیق و تفتیش ان کی صداقت کاملہ کا اظہار کرتی ہے۔ میں اس پیغمبرؐ کا ادب و احترام کرتا اور کہتا ہوں کہ ابتدائے آفرینش آدم سے اب تک کوئی بھی طبیب و حکیم دنیا میں آپ کا ہم پلہ پیدا نہیں ہوا۔

(احکام اسلام عقل کی نظر میں)

مکھی ڈبونے کی حکمت

احادیث میں حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے فرمان کے مطابق سنن

ابن ماجہ میں حضرت ابو سعید خدریؓ سے مروی ہے رسول اللہ صلی علیہ وسلم نے فرمایا مکھی کے ایک پر میں زہر ہوتا ہے اور دوسرے میں شفا ہوتی ہے۔ اس لئے جب وہ کھانے میں گر جائے تو اسے غوطہ دو کیونکہ وہ زہر (والا پر) پہلے ڈبوتی اور شفا والا موخر رکھتی ہے۔

دراصل سائنس کی رو سے مکھی کے ایک پر میں خطرناک وائرس ہوتے ہیں اور یہ فوری اثر پذیر ہوتے ہیں جب مکھی کسی کھانے پینے کی چیز میں گرتی ہے تو وہ پر جس میں وائرس ہوتا ہے کھانے کی چیز میں ڈال دیتی ہے جبکہ اس کے دوسرے پر میں دافع وائرس یا انٹی وائرس (Anti Virus) جراثیم ہوتے ہی۔ اگر مکھی کو ڈبو دیں تو دافع وائرس جراثیم کھانے میں مل کر فورا" ان خطرناک جراثیموں کو ختم کر دیتے ہیں اور غذائی صحت اور تندرستی کا ذریعہ بن جاتے ہیں۔ ورنہ یہی غذا جراثیمی امراض کا ذریعہ بن کر انسانیت کی ہلاکت کا ذریعہ بن جائے گی۔

شیو کے نقصانات میڈیکل کی روشنی میں

داڑھی سنت ہے اور سنت سے اجتناب دراصل صحت سے اجتناب ہے۔ داڑھی کے فوائد و محاسن شرعی لحاظ سے اظہر من الشمس ہیں لیکن اس کے سائنسی اور میڈیکلی فوائد تحریر کئے جا چکے ہیں۔ ذیل میں سائنسی لحاظ سے شیو کے نقصانات بیان کئے جا رہے ہیں۔

ڈاکٹر مور کے مشاہدات

برلن یونیورسٹی کے ڈاکٹر مور نے شیو' بلیڈ اور صابن پر برسوں تجربات کے بعد جو نتائج اخذ کئے ہیں۔ ان کو ماہنامہ صحت (دہلی) نے کچھ یوں بیان کئے ہیں۔

جلدی امراض (Skin diseases)

شیو سے جتنا زیادہ نقصان جلد کو پہنچتا ہے شاید جسم کے کسی اور حصے کو پہنچتا ہو۔ دراصل شیو کا نشتر جلد کو مسلسل رگڑتا رہتا ہے اور ہر آدمی کی خواہش یہ ہوتی ہے کہ چہرے پر ایک بھی بال موجود نہ ہو تاکہ چہرے کے حسن اور نکھار میں کمی واقع نہ ہو۔ اب بار بار ایک تیز استرے یا بلیڈ سے جلد کو چھیلا جاتا ہے۔ جس سے چہرے کی جلد حساس (Sensitive) ہو جاتی ہے اور طرح طرح کے امراض کو قبول اور حصول کی صلاحیت پیدا کر لیتی ہے۔

کند استرا یا بلیڈ چہرے پر پھیرنے میں زیادہ طاقت استعمال کرنا پڑتی ہے۔ جس سے جلد مجروح ہوتی ہے۔ یہ زخم آنکھوں سے نظر نہیں آتے۔ لیکن ان کی جلن کا احساس ہوتا رہتا ہے۔ جب جلد پر کوئی خراش آ جائے تو جراثیم کو داخلے کا ذریعہ مل جاتا ہے۔ اس طرح داڑھی مونڈنے والا طرح طرح کے امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

چہرے پر پہلے معمولی پھنسیاں نکل سکتی ہیں۔ پھر (Impeigo) کے علاوہ

ایک خصوصی جلدی سوزش جسے حجام کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے یعنی Sycosis Barbac جیسی خطرناک جلدی مرض لگ سکتی ہے۔

اس کے علاوہ بعض ایسی خطرناک چھوتی امراض چہرے پر اور پھر اس کے ذریعے پورے جسم کو اپنی لپیٹ میں لے سکتی ہے۔

وہ امراض مندرجہ ذیل ہیں:

چہرے کے مہاسے Acne Vulgaris

چہرے کی جلد کی خشکی Dandruf Seborrhoes

کیل اور چھائیاں Acne Rosacea

ناک پر دانے کیل Rhinophyma

عام پھوڑے پھنسیاں Boils

ایگزیما Eczema

پتی اچھلنا۔ الرجی Urticaria. Allergy

الٹراوائیلٹ شعاعوں کا نقصان

الٹرا وائیلٹ شعاعیں (Ultraviolet Rayd) حساس جلد کو بہت زیادہ نقصان پہنچاتی ہیں۔ کیونکہ یہ شعاعیں دھوپ میں ہوتی ہیں اور دھوپ سے بچنا ممکن نہیں اس لئے یہ فوری جلد پر برے اثرات ڈالتی ہے۔ جس سے جلد کی رنگت سیاہ ہو جاتی ہے۔ جلد کے روغنی غدود کا نظام بہت متاثر ہوتا ہے اور طرح طرح کے امراض گھیر لیتے ہیں۔

ایک خاص اثر

شیو کا مسلسل استعمال غدہ نخامیہ (Pituatary Gland) پر برے اثرات ڈالتا ہے۔ پھر اس گلینڈ کے نقص کی وجہ سے اعصابی نظام (Nervous System) اور جنسی نظام بہت متاثر ہوتے ہیں۔

مشاہدات اور تجربات کی رو سے ایسے مریض دیکھے گئے ہیں جنہوں نے جب اس عمل کی ترک کیا تو وہ مذکورہ امراض سے بچ گئے یا پھر وہ امراض کم ہو گئے۔

شرعی پردہ اور اس کے اخلاقی اثرات

کیا گھر میں رشتہ دار بغیر اجازت آ سکتے ہیں۔ قریبی رشتہ داروں سے اسلام نے پردہ کا حکم کیوں دیا ہے؟ پردہ حکم ربی ہے اور اسلام کے بنیادی احکامات میں اس کا شمار ہوتا ہے۔ اسلام نے مسلمانوں کو پردے کا حکم دیا ہے جب تک پردہ ہوتا ہے تو گھر امن' سکون اور حیا کا پیکر ہوتا ہے۔ جس گھر اور قوم سے پردہ نکل جاتا ہے وہ گھر بے حیائی اور بے سکونی سے لبریز ہوتے ہیں۔

بندہ کے پاس بے شمار واقعات ایسے ہیں جن کی بنیاد پردہ کی کمی یا پردے کا نہ ہونا ہے۔ پردہ نہ ہونے کی وجہ سے جو اخلاقی برائیاں پھیلتی ہیں وہ احاطہ سے باہر ہیں۔ بندہ یہاں صرف ایک یورپی ماہر نفسیات کا ذکر مناسب سمجھتا ہے۔

ڈاکٹر سٹیفن کلارک

سسلی کا ماہر نفسیات ہے۔ اپنے مشاہدات بیان کرتے ہوئے کہتا ہے کہ ''عورتوں مردوں کا اختلاط' کزن کا گھر میں بلا روک ٹوک آنا جانا عام رشتہ داروں کا گھر میں بغیر اجازت کے قیام اور چائے پینا۔ یہ تمام میری نگاہ میں نقصان دہ ہے اور اس کا اثر نسلوں تک جاتا ہے۔ میں نے اس اختلاط سے عورتوں کو دوسرے مردوں کی طرف مائل دیکھا۔ میں نے اس اختلاط سے طلاقوں کی کثرت دیکھی' زنا اور فحاشی کو بڑھتے دیکھا۔ گھر اجڑتے دیکھے' خود کشی دیکھی' عورتوں اور مردوں کو جیل جاتے دیکھا۔ اس سب کی وجہ گھروں میں بلا روک ٹوک آنا ہے اور بس۔

(و۔ یکلی ''دہن'')

ایک کافر نے شرعی پردے کے توڑنے پر اتنے نقصان گنوائے۔ جبکہ میرے حبیب صلی اللہ علیہ وسلم نے شرعی پردے کا حکم دے کر تمام نقصانات سے بچا دیا ہے۔ عاجز کی مختصر زندگی میں بے شمار واقعات سامنے آئے ہیں۔ جن سے احساس ہوتا ہے کہ دین میں شرعی پردے کو بہت زیادہ اہمیت حاصل ہے۔

اسلام میں عورتوں کے آزادانہ اختلاط پر منع اور جدید سائنس

اسلام نے عورتوں کو عزت' راحت اور سکون دیا۔ جتنی عزت اسلام اور اسلامی حدود اور قوانین نے دی ہے اتنا شاید کسی مذہب نے دیا ہو۔

- کیا اسلام نے عورت کو ننگا کیا ہے یا پروقار لباس دیا ہے؟
- کیا اسلام نے عورت کو منڈی کا مال بنایا ہے یا گھر کا چراغ؟
- کیا اسلام نے عورت کو محفل کی نمائش بنایا ہے یا گھر کی چاندنی؟
- کیا عورت صرف سلاطین کی محفل آرائی کے لئے ہے؟
- کیا عورت صرف لونڈی بننے کے لئے ہے؟
- کیا یورپ میں عورت بازاری مال ہے جس کی بولی زیادہ وہی بیوپاری؟
- کیا عورت کو یورپ نے عزت دی یا اسلام نے؟
- کیا یورپی عورت سڑکوں کی صفائی کرتی ہوئی باعزت نظر آتی ہے؟
- کیا یورپی عورت کی ہزاروں میل ٹرک ڈرائیونگ کرتے ہوئے عزت محفوظ ہے؟

میں ایک طرف مسلمان عورت کی عزت عصمت اور کردار کو دیکھتا ہوں دوسرے طرف یورپی عورت کے وقار اور قدر کو دیکھتا ہوں۔ تو یہ بات عیاں ہوتی ہے کہ

اسلام نے عورت کو گھرداری میں عزت دی ہے اور جب بھی یہی عورت گھرداری کو چھوڑ کر باغیانہ مزاج اپنائے گی ذلت اور خواری اس کا مقدر بن جائے

گا۔ اس کی عزت خاک وپا میں مل جائے گی۔ پھر یہ معاشرہ کا کھلونا بن جائے گی۔

کیا یورپی عورت باوقار ہے؟

○ کیا وہ پر سکون ہے؟

○ آخر وہ طلاق اور خودکشی پر مجبور کیوں ہو جاتی ہے؟

اس کی کچھ جھلک ملاحظہ فرمائیں۔

سوال: بعض لوگ پوچھتے ہیں کہ زن و مرد کے آزادنہ ملاپ میں حرج کیا ہے؟

جواب: اس سوال کے کئی جواب ہیں۔

اول: اس سے بے غیرتی بڑھتی ہے اور ملک کا دفاع کمزور ہوتا ہے۔

دوم: گھروں کا سکون ختم ہو جاتا ہے۔ ولیم لاکھ بے غیرت سہی لیکن وہ اس بات کو کب تک گوارا کرے گا کہ اس کی بیوی کئی کئی راتیں گھر سے غائب رہے۔ وہ آج ٹام سے ہم آغوش ہو اور کل سام سے۔ کھائے ولیم سے اور گرمائے ٹم اور جم کو۔ اتنی غیرت تو جانوروں میں بھی ہوتی ہے۔ کہ وہ کسی کو اپنی مادہ کے قریب نہیں بھٹکنے دیتے۔ اگر بیوی یوں آوارہ ہو جائے تو گھر کو کون سنبھالے گا؟ بچوں کی دیکھ بھال کون کرے گا اور شوہر سکون کی تلاش میں کہاں جائے گا؟ زن و شوہر میں سے ایک آوارہ ہو جائے یا دونوں' دونوں گھر کی لذتوں سے محروم ہو کر اضطراب کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جہاں وہ ملازم ہوں' جو مرد اس غم میں گھل رہا ہو کہ اس کی بیوی پہ کوئی اور قابض ہو گیا ہے اور جو بیوی شوہر کی بے نیازی و بدسلوکی کی دائما" شاکی رہتی ہو وہ دونوں کام کیا کریں گے۔ خاک؟

سوم: لڑکیوں کی تعلیم رک جاتی ہے فرض کیجئے کہ کالج کی ایک لڑکی حاملہ ہو جاتی ہے ظاہر ہے کہ اب وہ کھیلوں میں شامل نہیں ہو سکے گی۔ کالج کی بالائی منزل پہ نہیں چڑھ سکے گی اور جب چھ سات ماہ کے بعد بوجھ بڑھ جائے گا تو وہ تعلیم سے کنارہ کش ہو کر گھر بیٹھ جائے گی۔ امریکہ میں یہ واقعات اس کثرت سے ہو رہے ہیں کہ اگر کسی درس گاہ میں داخلے کے وقت طالبات کی تعداد ایک سو ہو تو سال کے آخر میں صرف بیس رہ جاتی ہے (ملاحظہ ہو ماہنامہ "لک")

چہارم: طلاق کے مقدمات بڑھ جاتے ہیں۔ ہم صفحات گذشتہ میں لکھ چکے ہیں کہ

صرف ایک سال میں امریکہ کے بیس لاکھ جوڑے طلاق کا شکار ہوئے۔ طلاق کے بعد جو کچھ اولاد پہ گزرتی ہے وہ محتاج بیان نہیں۔

پنجم : لڑکیوں کی بہت بڑی تعداد شادی سے محروم رہ کر بد کاری پھیلاتی ہے۔ اس دوشیزہ سے بھلا کون شادی کرے گا۔ جس کے ساتھ دو چار بچے بھی ہوں۔

ششم : ناجائز بچوں کی تعداد بڑھ جاتی ہے۔ امریکہ میں ۱۹۶۳ء کے دوران میں اندازاً" بیس لاکھ ناخلف بچے پیدا ہوئے (ٹائم۔ اشاعت ۲۴ جنوری ۱۹۶۳ء) اور ساڑھے ۲۳ لاکھ پچھلے سال کے موجود تھے۔ بچوں کی پرورش اس گہری محبت کا نتیجہ ہے جو والدین کو اولاد سے ہوتی ہے۔ جن بچوں کا کوئی باپ ہی نہ ہو، ان کی تربیت کون کرے گا؟ حکومت؟ بہت اچھا۔ انہیں اخلاق' سلیقہ اور تہذیب کون سکھائے گا؟ ظاہر ہے کہ یہ بد تخم بڑے ہو کر معاشرہ کے لئے ایک لعنت بن جائیں گے۔ یہ والدین ہی کا خوف ہے اور خاندانی شرافت کا پاس جو بچوں کو آوارگی و بد کرداری سے بچاتا ہے۔ لیکن جہاں نہ باپ ہو اور نہ خاندان وہاں کسی اصلاح و تربیت کا تصور ہی نہیں ہو سکتا۔

ہفتم : ایک بیماری سے دوسری پیدا ہوتی ہے۔ فرض کیجئے کہ ایک نوجوان اپنی جوانی کی بنیادیں اپنے ہاتھوں سے کھونے لگتا ہے۔ اسے سب سے پہلے قبض کی شکایت ہوگی۔ پھر سر درد' پھر بے خوابی' ساتھ قلت خون اور سل۔ یہی حال اخلاق کا ہے۔ اگر ایک نوجوان آوارہ گردوں میں شامل ہو جائے تو وہ سب سے پہلے لڑکیوں کا شکار کھیلے گا۔ اس کام کے لئے پیسے کی ضرورت پڑتی ہے۔ اگر گھر سے نہ ملے تو قمار بازی' چوری' جیب تراشی اور ڈاکہ زنی پہ اتر آئے گا۔ امریکہ دنیا کا متمول ترین ملک ہے۔ وہاں ہر شخص کی سالانہ آمدنی ہزاروں ڈالر ہے۔ برطانیہ میں بھی فی کس آمدنی ہزاروں پونڈ اور پاکستان میں بھی ہزاروں روپے سالانہ ہے۔ لیکن بدکاری کا یہ عالم کہ وہاں ایک منٹ میں ایک قتل' آٹھ چوریاں اور دو جبری عصمت دری کی وارداتیں ہوتی ہیں۔ صرف نیویارک میں ہر ماہ پچیس ہزار کاریں چرائی جاتی ہیں۔ یہ افراتفری نتیجہ ہے صرف ایک جرم یعنی مرد و زن کے آزادانہ اختلاط کا۔ ایک لڑکی کے ساتھ ایک شام بسر کرنے کے لئے شراب' ناچ' سینما' ڈنر پر ہزاروں خرچ اٹھتا ہے۔ اتنی رقم کہاں سے آئے گی؟ اگر آج کہیں سے مل

بھی گئی تو کل کیا ہو گا؟ اس کا واحد نتیجہ کاریں چرانا اور بینک لوٹنا ہے۔ یہ کام امریکہ میں زوروں پر ہے اور پاکستان کے بعض شہروں میں بھی شروع ہو چکا ہے۔ اگر انگریزی فلموں کی درآمد بند نہ ہوئی، شراب و رقص کو فوراً ختم نہ کیا گیا اور ہمارے نصاب تعلیم میں موثر اخلاقی مواد داخل نہ ہوا تو یہاں بھی بہت جلد وہی قیامت بپا ہو جائے گی۔ خدا کرے اللہ کریم ہمیں ایسے حالات سے محفوظ رکھے۔

امریکہ کی چند تازہ کہانیاں سنئے:۔

1 - آج سے تین ماہ پہلے امریکہ کے ایک شہر میں ایک 'بارات' اس حالت میں بازاروں سے گزری کہ تمام باراتی از سر تا پا برہنہ تھے۔

2 - کیلیفورنیا کے ایک کلب میں لڑکیاں کمر تک تو چھ انچ چوڑا کپڑا لٹکا لیتی ہیں لیکن اوپر بالکل ننگی ہوتی ہیں۔ ایسی لڑکیاں پاکستان میں بھی موجود ہیں جو ناچ میں بالائی دھڑ کے کپڑے اتار دیتی ہیں اور یہ کسبیاں بڑے بڑے گھرانوں کے چشم و چراغ ہیں۔

3 - ایک آدمی نیویارک کی ایک دوکان میں داخل ہوا۔ جہاں فروخت کا فرض ایک اٹھارہ سالہ لڑکی سرانجام دے رہی تھی۔ اس نے لڑکی کو پکڑا اس کے کپڑے اتارے اور عصمت دری کرنے لگا۔ لڑکی شور مچاتی رہی لیکن کسی نے پرواہ نہ کی اس دوران لڑکی کا کوئی داؤ چل گیا اور وہ ننگی بازار میں بھاگ نکلی۔ وہ شخص پیچھے بھاگا۔ ذرا دور جا کر اسے پکڑلیا۔ پہلے اس پر ایک کوٹ پھینکا پھر اسے مارنے اور دوکان کی طرف گھسیٹنے لگا۔ وہاں تماشائیوں کا ایک ہجوم جمع ہو گیا۔ لیکن وہ اس قدر بے غیرت تھے کہ کسی نے بھی لڑکی کی مدد نہ کی۔ وہاں پولیس آگئی اور اس نے لڑکی کو اس دیو کی گرفت سے آزاد کرایا۔

اس واقعہ سے چند روز پہلے اسی قسم کا ایک درندہ ایک لڑکی کے فلیٹ میں جا گھسا۔ پہلے اس سے بدکاری کی پھر چاقو مار کر اسے ہلاک کر دیا۔ تمام ہمسائے یہ تماشا دیکھتے رہے اور کسی نے کوئی مدد نہ کی۔ (پاکستان ٹائمز)

4 - نیو یارک کی عدالت عالیہ نے ۲۹ سالہ وانسنن موسلے کو اس بنا پر

موت کی سزا دی کہ وہ نوخیز لڑکیوں کو ہلاک کرنے کے بعد ان کی لاشوں سے بدکاری کیا کرتا تھا۔ ایک لڑکی کو اس نے پہلے برہنہ کیا اس کے کپڑوں کی گیند بنا کر اس کی لاتوں میں پھنسایا۔ اس پر پٹرول ڈالا اور پھر آگ لگا دی۔ یہ موذی لڑکیوں کو ہلاک کرنے کے لئے پیچ کش اور شکاری چاقو سے بھی کام لیا کرتا تھا۔ گرفتاری سے ایک شام پہلے وہ حسب معمول اپنی سفید کار میں اپنے گھر سے نکلا۔ راہ میں اسے ایک ایسی کار نظر آئی۔ جس میں ایک لڑکی تنہا سفر کر رہی تھی۔ جب اس لڑکی نے اپنے گھر کے پاس کار روکی تو موسلے بھی اپنی کار سے نکل آیا۔ لڑکی اس کے تیور بھانپ گئی اور فوراً اپنے گھر میں داخل ہو گئی موسلے بھی اندر چلا گیا وہ تنہا تھی۔ اس نے شور مچایا لیکن اس نے آگے بڑھ کر اسے دبوچ لیا اور چاقوؤں سے چھلنی کر ڈالا۔ اسے وہیں پھینک کر واپس کار میں آیا اور نئے شکار کے لئے سڑکوں کا چکر لگانے لگا۔ کچھ دیر کے بعد واپس گیا۔ لڑکی ابھی تک تڑپ رہی تھی۔ اس پر چند اور وار کئے۔ جب وہ بالکل ٹھنڈی ہو گئی تو اس سے لطف اندوز ہونے کے بعد آرام سے گھر چلا گیا۔ چاقو دھو کر صندوق میں رکھا۔ کپڑے بدلے اور سو گیا۔ دوسرے روز وہ ایک گھر میں نقب لگا رہا تھا کہ گرفتار ہو گیا اور پولیس کو اپنے تمام جرائم کی سرگزشت سنائی۔ (ہفت روزہ تعمیر)

5۔ فرانس کی پولیس نے ایک ایسے نوجوان کو پکڑا جو ایک ہسپتال میں ملازم تھا اور فالتو وقت کاریں چرانے اور نابالغ بچوں کو قتل کرنے میں گزارتا تھا۔ وہ نو بچے قتل کر چکا تھا کہ گرفتار ہو گیا۔ (تعمیر)

6۔ امریکہ میں خودکشی ایک مشغلہ بن گیا ہے۔ ۱۹۶۳ء کے آخری ۶ ماہ میں وہاں کے ایک شہر لاس اینجلس میں پچھتر ہزار انسانوں نے خودکشی کی۔ (پاکستان ٹائمز)

۹ مئی ۶۴ء کا واقعہ ہے کہ ایک مسافر نے جو پیسفک ایئر لائنز کے ایک طیارے میں چوالیس مسافروں کے ساتھ سفر کر رہا تھا اور زندگی سے بہت بیزار تھا پستول نکال کر پائلٹ کو چھ گولیاں ماریں۔

طیارہ گر کر تباہ ہو گیا اور تمام مسافر ہلاک ہو گئے۔ بعد میں معلوم ہوا کہ سفر سے پہلے اس نے پچاس ہزار کا بیمہ کرا لیا تھا۔ جس کی رقم اس کی بیوی کو ملنا تھا۔ (پاکستان ٹائمز ۱۰ مئی ۶۴ء)

ایک فضا ایک ضمیر

اتحاد عقائد یعنی ایک خدا، ایک رسول، ایک قرآن، ایک کعبہ اور ایک ضابطہ حیات کی وجہ سے انڈونیشیا سے لے کر مراکش تک تمام عالم اسلامی کی فضا اور ضمیر ایک ہے۔ یہ اسی ضمیر کا کرشمہ ہے کہ کروڑوں انسان نیم گرسنہ و نیم برہنہ ہونے کے باوجود ضابطہ، مذہب اور قانون کی سیدھی راہوں پہ چل رہے ہیں۔ اگر کسی وقت مذہب کی گرفت ڈھیلی پڑ گئی اور پاکستان میں صرف دس ہزار ڈاکو، چور، خونی اور انقلابی پیدا ہو گئے تو حکومت کی ساری پولیس اور فوج بے کار ہو جائے گی۔ امن و سکون درہم برہم ہو جائے گا اور تمام تعمیری کام رک جائیں گے۔ مذہب وہ واحد قوت ہے جو بڑے بڑے سرکشوں، گردن فرازوں اور شہ زور پہلوانوں کو کمزور کے قدموں پہ جھکا دیتی ہے اور شیروں کی گردن میں بکری کا طوق غلامی ڈال سکتی ہے۔ بھوکے بازاروں کو محض اس لئے نہیں لوٹتے کہ یہ گناہ ہے۔ زبردست زیردست کو صرف اس لئے نہیں ستاتا کہ یہ اللہ کو پسند نہیں۔ دولت مند مساکین و یتامیٰ کو صرف رضائے الٰہی کے لئے پالتے ہیں اور جب کوئی مصیبت بن جاتی ہے تو لاکھوں نوجوان محض اللہ کے لئے سر دے دیتے ہیں۔ جو لوگ بے حیائی و بدکاری سے اس مقدس فضا کو مکدر کر رہے ہیں۔ قوم انہیں کبھی معاف نہیں کرے گی اور خصوصاً" ان کو جو عوام کے خزانے سے بڑی بڑی تنخواہیں لے کر عوام کے سامنے ان کے نظریات، ضابطہ حیات اور عقائد کی توہین کرتے ہیں اور ان کے ضمیر پر جس کا دوسرا نام اسلام ہے ضرب پہ ضرب لگاتے ہیں۔

اسی حقیقت سے ہر شخص آگاہ ہے کہ اونچے طبقے کے لوگ ہر شام ہوٹلوں اور کلبوں میں دوسروں کی بیٹیوں کے ساتھ ناچتے، شراب پیتے، نماز، خدا، رسول اور قرآن سے میلوں دور بھاگتے ہیں۔ اگر انہیں دیکھ کر ہمارے لاکھوں

نوجوان اور کروڑوں عوام مذہب کی باڑ کو پھلانگ کر باہر نکل آئے تو کیا ہو گا؟

قرآن حکیم کا فیصلہ ہے کہ یہ عیاش بڑے خطرناک ہوتے ہیں۔ ہر رسول کا مقابلہ انہی لوگوں نے کیا تھا اور ہر قوم انہی کی وجہ سے تباہ ہوئی تھی۔

ترجمہ :۔ "جب کسی بستی کے خوشحال لوگ فسق و فجورر میں ڈوب جاتے ہیں تو وہ ہمارے غضب کو آواز دیتے ہیں اور ہم اس بستی کو تباہ کردیتے ہیں"۔

(سبا ۳۴۔۳۵)

ترجمہ :۔ "جب ہم نے آسودہ حالوں کو عذاب میں پکڑا۔ تو وہ چیخ اٹھے۔ چیخو مت آج تمہیں ہماری گرفت سے کوئی نہیں چھڑا سکتا۔ ہمارے احکام تمہیں سنائے گئے تھے۔ لیکن تم اینٹھتے، بکواس کرتے اور باتیں بناتے ہوئے پیچھے کو لوٹ گئے تھے"

(مومنون ۶۴۔۶۷)

آج اسلام کا مد مقابل صرف ایک ہے۔ یعنی یورپ اور اس کی عریاں تہذیب۔ یورپ کا کمال دیکھئے کہ عریانی و بے حیائی جیسے باطل اقدار کی اشاعت پر کروڑوں روپے صرف کر رہا ہے۔ لیکن دنیا کی سب سے بڑی اسلامی سلطنت کے امراء و رہنما اپنے تابندہ و محکم اقدار کے تصور تک سے لرزاں ہیں۔ جب سچائی میدان سے بھاگ جائے تو باطل چھا جاتا ہے اور انسانیت کی چیخیں نکل جاتی ہیں۔

(اسلام اور عصر رواں)

مرج البحرین کا راز

کوسٹو ایک بہت بڑا سائنس دان ہے عیسائی مذہب سے گہرا لگاؤ تھا۔ اس نے سمندروں کے پانیوں پر گہری تحقیق کی کہ دو سمندر آپس میں کیوں نہیں ملتے۔ اگر ایک سمندر کا رنگ مختلف ہے اور دوسرے سمندر کا رنگ اس سے مختلف لیکن یہ دونوں آپس میں ملتے کیوں نہیں؟

حتیٰ کہ اس نے دریاؤں کے پانی کو دیکھا کہ یہ آپس میں نہیں ملتے پھر اس نے پانیوں پر تحقیق کرتے کرتے اپنی زندگی ضائع کر دی اور ایک نظریہ قائم کیا جسے کوسٹو کی تھیوری کا نام دیا۔

کچھ عرصہ بعد اسے ایک مسلمان سائنس دان ملا اس کے سامنے جب کوسٹو کی تھیوری کا تذکرہ آیا تو اس نے کوسٹو سے کہا کہ آپ نے تو اب ریسرچ کی ہے میں آپ کو صدیوں قبل کی تحقیق دکھا سکتا ہوں اور جب اس مسلمان سائنس دان نے کوسٹو کو قرآن دکھایا تو کوسٹو حیران رہ گیا اور مسلمان ہو گیا۔

قرآنی آیت جس نے کوسٹو کو صحیح راہ دکھائی

The Verse That Showed Coursteau

The Right Way

مرج البحرین یلتقین ○ بینھما برزخ لا یبغین (الرحمٰن ۵۵) القرآن

"دو سمندروں کو اس (اللہ) نے چھوڑ رکھا ہے کہ باہم مل جائیں۔ پھر بھی ان کے درمیان پردہ حائل ہے۔ جس سے وہ تجاوز نہیں کرتے"۔

"He has let two seas that should meet togrther There is a barrier between them which they do not overpass."

آیت میں دو اہم نکات کو بیان کیا گیا ہے۔ (۱)

(۲) دو سمندروں کا تنگ آبنائے Strait کے ذریعے آپس میں ملنا۔ بہرحال یہ ایک معمول کی حالت ہے۔

(۳) یہ حقیقت کہ دو سمندر ان کے درمیان ایک خاص قسم کی رکاوٹ کی وجہ سے مکمل طور پر آپس میں نہیں مل جاتے۔

آیئے اس سلسلے میں سب سے پہلے سائنسی مخصوصات کا مطالعہ کریں۔
فرانسیسی سائنس دان جیک وی کوسٹو Cousteau نے' جو سمندر کے اندر پانی میں تحقیقات کے لئے مشہور ہے۔ یہ دریافت کیا کہ بحرہ روم Mediterranean اور بحرہ اوقیانوس Atlantic کیمیاوی اور حیاتیاتی لحاظ سے ایک دوسرے سے مختلف ہیں۔ موصوف نے اس حقیقت کو بیان کرنے کے لئے آبنائے جبرالٹر کے نزدیک زیر سمندر تحقیقات کر کے یہ بتایا کہ جبرالٹر کے جنوبی ساحلوں (مراکش) اور شمالی ساحلوں (اسپین) سے بالکل غیر متوقع طور پر میٹھے پانی کے چشمے ابلتے ہیں۔ یہ سمندری پانیوں میں ہوتے ہیں۔ یہ بہت بڑے چشمے ایک دوسرے کی طرف ۴۵ ڈگری کے زاویہ پر تیزی سے بڑھتے ہوئے ایک ڈیم کی طرح کنگھی کے دندوں کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ اس عمل کی وجہ سے بحرہ روم اور بحرہ اوقیانوس اندر سے ایک دوسرے میں خلط ملط نہیں ہوتے۔

درحقیقت' اس تشخیص کے بعد کوسٹو کو یہ آیات دکھائی گئیں تو بے حد حیران ہوا اور قرآن کی عظمت کی تعریف کرتے ہوئے مسلمان ہو گیا۔

اس حیران کن آیات کریمہ میں جبل الطارق (جبرالٹر) کی باڑ کو بالکل صحیح طور پر بیان کیا گیا ہے۔ آیئے اب دوبارہ ان آیات کو سورۃ الرحمٰن کے عمومی تناظر میں دیکھیں۔ یہ حقیقت ہے کہ اس سورت کا موضوع اللہ کی خوبصورت عنایت اور تخلیق کے لئے لامحدود دانائی' حکمت اور فن ہے۔

اس آبنائے میں دو سمندروں کی رکاوٹ کے اندرونی معنی بھی ہیں وہ کیا ہیں؟ سمندر میں زندہ مخلوق کی تعداد زمین کی نسبت زیادہ ہے اس میں لا محدود جسمیہ Organism ہیں۔ اس میں بے تحاشہ اقسام کے پودے اور جھاڑیاں ہیں۔ الغرض اللہ کی قدرت کے عظیم شاہکار اس میں موجود ہیں۔ یہ ظاہر ہے کہ

مختلف قسم کے جسیمئے (جاندار اشیاء) مختلف ماحول میں پائے جاتے ہیں۔ یہ بھی ایک وجہ ہے اللہ کی قدرت سمندروں کو گڈ مڈ نہیں ہونے دیتی۔

یہ معنی ہمیں آیات نمبر ۲۲ کی طرف بھی توجہ دلاتے ہیں۔ خاص طور پر سمندر کی ساخت کی طرف اور سمندری نباتات اور مچھلیوں کی تقسیم کی طرف جو درجہ حرارت میں تبدیلی کی وجہ سے تغیر پذیر ہوتی ہیں۔ یہ آیت دونوں سمندروں میں موتی اور خوبصورت سمندری پتھروں کی موجودگی کا اعلان کرتی ہے۔ اس طرح یہ علیحدگی صرف کیمیائی اجزاء کے نکتہ نظر کی وجہ سے ہی نہیں بلکہ موتی اور مونگے اور کیمیائی اجزاء کی وجہ سے کہیں پر ہوتے ہیں اور کہیں پر نہیں ہوتے۔ اس صورت میں دو سمندروں کے خلط ملط نہ ہونے کی وجہ سے سمندر کے اندر اس قدر ناقابلِ یقین حد تک باغات ہیں اور اتنی انواع و اقسام کی مچھلیاں ہیں کہ ان کو اپنے قدرتی ماحول میں دیکھ کر لامحدود خوشی اور حیرت کا احساس ہوتا ہے۔

سمندر میں مخصوص قسم کے پھول پائے جاتے ہیں جو کئی مختلف پودوں سے ڈھکے ہوئے ہیں جن کی مثال خشکی پر نہیں ملتی۔ اسی قسم کے بہت سے مخصوص پھول ہوتے ہیں جن کا زمین پر تصور بھی نہیں کیا جا سکتا۔ سمندر کی تہہ میں ہی ایسے پھول بھی ہیں جیسے گل لالہ (Lepasfásiclaris) جو زمینی لالہ سے بہت خوبصورت ہیں۔ سمندر کی تہہ ہی میں ایسے مزین اور آراستہ حشرات اور مکوڑے جن کی خوبصورتی دیکھنے سے تعلق رکھتی ہے اور یہ اپنے وجود کو ہزاروں میٹر نیچے راڈار Radar جیسی صلاحیت کی بدولت قائم رکھے ہوئے ہیں۔

Acan Thurus Triostegus ایک ایسی مچھلی ہے جس کے سرخ جسم پر فلوریت کے گول نشان ہوتے ہیں جن سے خوبصورت روشنی نکلتی اور اپنے اردگرد کے ماحول کو چمکا دیتی ہے۔ سمندر کی اتھاہ گہرائیوں کے اندھیروں میں تقریباً" تمیں مختلف رنگوں کی روشنی دیتی ہوئی لاتعداد مچھلیاں پائی گئی ہیں۔ یہ مخلوق اللہ کی خوبصورت اور عظیم صناعی کا خاص نمونہ ہیں اور سمندروں کے خلط ملط نہ ہونے کے اندرونی معنوں کو ظاہر کرتی ہیں۔ جیسا کہ آیت کریمہ سے ظاہر ہوتا ہے۔ اور جیسا کہ سائنسی تحقیق سے معلوم ہوتا ہے کہ آبنائے جبرالٹر کے دونوں طرف اس قدر کثیر تعداد میں سمندری چٹانوں اور تہہ میں ایسی خوبصورت

اور مختلف مخلوقات اور حشرات موجود ہیں کہ آج کے دور میں بھی ان کا شمار ممکن نہیں ہے۔

اس طرح ہر رنگ اور شیڈ کے پھول دونوں سمندروں میں ہیں مثلاً ایسے جیسے ناگ پھنی تھوہر اور دوسرے جن کے رنگ نیلے' پیلائٹ والے سرخ وغیرہ ہیں مگر دونوں سمندروں میں الگ الگ اقسام ہیں۔ اسی طرح سمندر کی اتھاہ میں روشنی دیتی ہوئی نیلے رنگ کی مکڑیوں (Spiders) نے طلسماتی سماں پیدا کیا ہوتا ہے۔

ان سمندری مخلوقات کے بیان کرنے سے ہمارا ایک مقصد حل ہوتا ہے۔ سمندر کی اتھاہ گہرائیوں میں جہاں آنکھ کچھ کام نہیں دے سکتی ان خوبصورت حشرات اور مناظر کے وجود کی کیا وجہ ہے؟ سورۃ الرحمٰن کی آیات ۱۹۔۲۵ تک ہمارے معبود حقیقی کی لا محدود خوبصورتی کا بیان ہے۔ پھر چودہ صدیوں کے بعد ان سمندری مخلوقات کے متعلق اٹلس اور کتابیں چھپی ہیں۔ اس طرح جب ہم ان میں دی گئی ہزاروں خوبصورت مخلوقات کے خلط ملط نہ ہونے کی مصلحت میں دونوں طرف مختلف مخلوقات کا مشاہدہ کرتے ہیں جن میں سے ایک وہ مچھلی بھی ہے جس کے دہانے کے کناروں پر روشنی اس طرح چمکتی ہے اس طلسماتی دنیا کو راہ دکھانے والا گائیڈ ہو۔

آج کے نئے علم کی روشنی میں ہم کچھ اور ایسی تفصیلات دیکھیں گے کہ کرہ ارض پر زندگی کا ظہور کیسے ہوا۔ اور مختلف آیات میں خود زندگی کا وجود کسی طرح ظاہر کیا گیا ہے۔ انیسویں صدی کے شروع سے زمین پر زندگی کا سوال سائنس دانوں کے لئے سب سے بڑی دلچسپی بن گیا ہے۔ ابتداء میں نامیاتی ڈھانچوں (Organic Structures) پر تحقیقات کی گئیں تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ جاندار اور غیر جاندار چیزوں میں کیا کیمیاوی فرق ہے۔ اس علم کیمیا کی ایک شاخ کے طور پر نامیاتی کیمیا (Organic Chemistry) کے علم کا احیاء ہوا۔

ابتدائی نتائج میں یہ پتہ چلا کہ نامیاتی ڈھانچوں (Organic Structurers) میں خاص بات یہ بھی کہ ان میں جوہر کاربن (Carbon Atoms) منفی برقی بار یعنی (Negative Charge) کے حامل

تھے۔ اگرچہ قدرت کے نظام میں کاربن ۴ کے حساب سے پایا جاتا ہے لیکن نامیاتی یا زندہ چیزوں میں یہ ۴- (منفی چار) کا روپ دھار لیتا ہے۔ اور اس طرح ہائیڈروجن کے ساتھ مل کر مرکبات کی ایک زنجیر جیسی بن جاتی ہے۔ بعد میں جاندار خلیوں میں نائیٹروجن کی اہمیت بھی دریافت ہوئی۔ اس کے علاوہ ایسی چیزیں جیسے
(Anino Acid) امینوا یسڈ (نامیاتی مرکب) کی دریافت ہوئی جو یقیناً" غیر جاندار اشیاء میں موجود تھیں۔

یہ تمام معلومات آخر جیمزواٹسن (D.James Watson) کی زندہ چیزوں میں بہت بڑے DNA کی موجودگی کی دریافت پر منتج ہوئیں۔ یہ معلوم ہوا کہ زندہ چیزوں میں نسلیاتی خواص کے حامل جرثومے اس عظیم DNA کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ بہرحال زندگی کے بنیادی ڈھانچے کی دریافت ہو گئی۔ ۱۹۵۰ء سے نامیاتی ڈھانچوں (Organic Strnctures) کے مطالعہ پر توجہ بڑھ گئی جس سے یہ دریافت سامنے آئی کہ DNA میں ہاہیڈروجن برق پارے(Ions) آپس میں غیر مستقل پلوں کی صورت میں جڑے ہوتے ہیں۔ اب صرف ایک سوال رہ جاتا ہے۔ اگر تمام اعضاء (Organisms) یعنی گھاس سے لے کردماغ عصبانی (Neurons) اور ہزاروں دوسرے جرثومے (Bacteria) ایک ہی سالمہ (Molecule) سے تشکیل پاتے ہیں تو پھر زندگی میں اتنی گوناگوں تنوع کیوں ہے؟ اس سوال کاجواب معلوم کرنے کے لیے پہلے پہل سالمہ اور ان جوڑوں کے درمیان تعلق کی طرف توجہ دی گئی۔ مگر یہ تمام کوشش یہ معلوم کرنے کے لیے ناکام ہو گئیں کہ اس فرق کی کیا وجہ ہو سکتی ہے جس کی رو سے ایک خلیے (Cell) ایک طرف تو صفرا (Bile) بناتا ہے اور وہی خلیہ آنکھ کی پشت پر روشنی کو برق میں تبدیل کرتا ہے۔

آخر میں سائنس اس نتیجہ پر پہنچی ہے کہ خلیہ' دوسرے لفظوں میں زندگی ایک پیچیدہ ریاضیاتی پروگرام کا معاملہ ہے۔ یعنی ہر قسم کے اعضاء میں ہر ایک طرح کے کمپیوٹر والے نظام کے تحت بنایا گیا ہے۔ جیسے ایک چھوٹے جیبی کیلکولیٹر' یہی وجہ ہے کہ قرآن کی بہت سی آیات میں اللہ تعالی نے اعلان کیا

ہے کہ ہم نے تخلیق کیا اور پہلے ہی سے ترتیب دیا۔

ان سائنسی نظریات کو سامنے رکھتے ہوئے اب ہم کسی حد تک اس قابل ہو سکتے ہیں کہ تخلیق کے سلسلے میں جوہڑ کے کنارے والی مٹی (Oil Of Quickening) کو سمجھ سکیں۔ اللہ تعالیٰ نے زمین کو مادی شکل میں پیدا کرنے کے بعد مٹی اور پانی میں زندگی پیدا کرنے کے لئے حکم دیا اور زندگی کے سالمہ (Molecule) کو ایک پروگرام (نظم) عطا کیا۔

(ڈاکٹر ہلوک باقی)

چھینک میں الحمد للہ کہنا اور جدید سائنس

حضرت ابو ہریرہؓ روایت کرتے ہیں کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا اللہ تعالیٰ کو چھینک پسند اور جمائی ناپسند ہے۔ جب کوئی شخص چھینکے اور الحمد للہ کہے تو جو مسلمان سنے اس کے ذمے حق ہے کہ وہ اس چھینکنے والے مسلمان کو یرحمک اللہ کہے اور جمائی شیطان کی طرف سے ہے جب کسی کو جمائی آئے تو جہاں تک ہو سکے جمائی کو دفع کرے کیونکہ جب انسان جمائی لیتا ہے تو شیطان ہنستا ہے یعنی خوش ہوتا ہے۔ اس لئے کہ یہ کسل مندی اور غفلت کی دلیل ہے اور ایسی چیز کو شیطان پسند کرتا ہے۔

(بخاری شریف)

پروفیسر نصراللہ خان صدر شعبہ اسلامیات اسلامیہ کالج لاہور فرماتے ہیں کہ ایک انگریز ڈاکٹر نے جب یہ حدیث پڑھی کہ مسلمانوں کے پیغمبر صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جو مسلمان چھینکے وہ الحمد للہ کہے جو مسلمان پاس بیٹھا ہو وہ یرحمک اللہ کہے اور پھر چھینکنے والا جواب میں یھدیکم اللہ کہے تو اسنے سوچا کہ ایک معمولی سے کام پر اتنی دعائیں پڑھنا کیا وجہ ہے؟ تو اس نے تحقیق کی اور پتہ چلا کہ اتنی دعائیں پڑھنا فضول نہیں بلکہ یہ اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کیونکہ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی کہ دماغ کی رگوں میں ہوا رک جاتی ہے اور قدرت نے اس کو نکالنے کے لئے ایک پریشر کا انتظام کیا ہے۔ اس طرح چھینک کے پریشر کے ذریعے

ہوا ناک کے راستے خارج ہو جاتی ہے۔ اگر یہ ہوا رکی رہے تو فالج کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے' اس لئے چھینکنے والے کے لئے الحمد للہ پڑھنا اللہ رب العزت کی اس نعمت کا شکر ادا کرنا ہے۔

تمام دن کی مصروف زندگی میں انسان مختلف امور سر انجام دیتا ہے۔ بعض حضرات کا پیشہ ایسا ہے انہیں گرد و غبار میں کام کرنا پڑتا ہے۔ اس طرح یہ گرد و غبار ناک تک پہنچتا رہتا ہے۔ قدرت نے ناک کے بالوں کو دراصل انہی ذرات اور گرد و غبار جس میں موجود جراثیموں کے روکنے کا اہم کام عطا فرمایا ہے۔ چھینکنے سے یہ غبار اور جراثیم (Germs) باہر نکل جاتے ہیں حتیٰ کہ چھینک کی ہوا اتنی زوردار ہوتی ہے کہ کسی جراثیم کو وہاں رکنے کی مہلت ہی نہیں ملتی۔ اگر یہی جراثیم' گرد و غبار اندر چلے جاتے تو بے شمار امراض کا باعث بن سکتے تھے۔ کتنی ہی ایسی بیماریاں ہیں جو صرف سانس کے ذریعے پھیلتی ہیں اور پھر خطرناک صورت اختیار کر لیتی ہیں۔

اللہ رب العزت نے چھینک کے نظام کو ان تمام امراض کے دفعیہ کے لئے تریاق بنا دیا ہے۔

اس لئے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے چھینک کو پسند فرمایا ہے۔

اچھا نام اور جدید سائنس

Best Name And Modern Science

لوگو تم قیامت میں اپنے اور باپوں کے نام سے پکارے جاؤ گے پس تم اپنا نام اچھا رکھا کرو۔ (ابو داؤد)

جس نام میں عبدیت اور خدا کی تعریف کا ظہور ہوتا ہے وہ نام اللہ کو بہت پیارا ہے۔ (بخاری)

حضرت ابو وہیبؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا کہ تم پیغمبروں کے نام پر نام رکھا کرو اور اللہ تعالیٰ کے نزدیک زیادہ پیارا نام عبداللہ اور عبدالرحمٰن ہے اور سب سے سچا نام حارث اور ہمام ہے۔ (ابوداؤد و نسائی)

نام اور سائنسی انکشافات

Name And Scientific Disclousure

جدید سائنس نے اچھے ناموں کو پسند کیا ہے۔ ان کی پسند دراصل ناموں کے الفاظ اور پھر ان کے اثرات کی وجہ سے ہے۔

پیراسائیکالوجی کے ماہر پروفیسر پیرل ماسٹر نے اپنی حالیہ تحقیق میں انکشاف کیا ہے کہ نام زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں حتیٰ کہ نام کے الفاظ کا ترجمہ بھی اپنے فوائد اور اثرات بدل دیتا ہے۔ پروفیسر کے مطابق "میں نے رحیم اور پرویز کا موازنہ کیا تو رحیم سے سبز اور سفید روشنی نکلتی ہوئی نظر آئی اور پرویز سے سیاہ اور نسواری رنگ کی روشنی مترشح ہو رہی تھی"۔

یہی کیفیت تعویذ کے فوائد اور اس کے الفاظ کی ہے۔ طاقت دراصل الفاظ میں ہے چاہے وہ نام کی شکل میں ہو یا وہی نام تعویذ کی شکل میں ہو۔

اور اعمال ناموں کو مبارک یا بد بنا دیتے ہیں۔ فرعون یا نمرود کچھ الفاظ کا مجموعہ ہے لیکن انکی تاریک لہریں سننے والے کے اندر نفرت اور ظلمت پیدا کر دیتے ہیں اور عجیب و غریب اثرات چھوڑتے ہیں۔

الفاظ کی طاقت کا ایک حیرت انگیز واقعہ

بندہ کے پاس ایک صاحب علاج کی غرض سے آئے۔ گفتگو کے دوران انہوں نے اپنا ذاتی واقعہ بیان کیا کہ میرے گدھے کے پیٹ کے قریب گہرا زخم ہو گیا' بہت علاج کرائے لیکن افاقہ نہ ہوا۔ حتیٰ کہ اس میں کیڑے پڑ گئے۔ ایک صاحب نے اپنا تجربہ بیان کرتے ہوئے بتایا کہ اگر تم چاہتے ہو کہ تمہارا گدھا تندرست ہو جائے' کیڑے ختم ہو جائیں اور زخم مندمل ہو جائے تو تین پکے سود خوروں کے نام کاغذ پر لکھ کر تعویذ کی طرح گدھے کے گلے میں باندھ دو۔

پہلے تو مجھے حیرانگی ہوئی کہ اس سے کیا ہوگا لیکن اس کے اصرار پر میں نے اپنے علاقے کے تین سود خوروں کے نام کاغذ پر لکھ کر گدھے کے گلے میں لٹکا دیئے۔

آپ حیران ہونگے کہ صرف تین دن کے اندر اندر میرا گدھا ہر لحاظ سے تندرست ہو گیا' کیڑے مر گئے اور زخم بھر گئے۔

کیا بد اعمالی انسان کو زہریلا بنا دیتی ہے؟

کیا بد اعمالی سے بقول قرآن پاک کہ انسان جانوروں سے بدتر ہو جاتا ہے؟

کیا سود خوری نے ان کو اتنا مکروہ بنا دیا ہے کہ ان کا نام بھی زہر آلود ہے؟

کیا اس کی مثال ویسی تو نہیں کہ زہر کو زہر مارتی ہے؟

کیا آپ کو معلوم ہے کہ کینسر' ناسور' گلے سڑے زخموں کے لئے زہریلی ادویات' سپرے یا مرہم استعمال کرنے سے یہ بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں۔ تو پھر اس تعویذ سے کیا نتیجہ اخذ کریں گے؟

صلائے عام ہے یاران نکتہ داں کے لئے

الفاظ کی طاقت کے ضمن میں مغربی ماہرین نے بہت تحقیق کی ہے۔ ان

کی تحقیق کا بغور مطالعہ فرمائیں۔

مغربی ماہرین کی روحانی تحقیقات

اورا

مغربی دانشوروں کا خیال ہے کہ انسان کے جسم سے مختلف رنگ کی شعائیں نکلتی ہیں جو جسم کے اردگرد ایک ہالہ سا بناتی ہیں۔ یہ شعائیں ہر آدمی خارج کرتا ہے خواہ وہ نیک ہو یا بد' فرق یہ ہے کہ نیک و بد کی شعاؤں کا رنگ حسب کردار مختلف ہوتا ہے۔ موت سے عین پہلے یہ اورا نیلگوں مائل بہ سیاہی ہو جاتا ہے۔ ایک نظریہ یہ ہے کہ ہر انسان اپنے اعمال کے مطابق ایک ماحول یا Atmosphere اپنے اردگرد بنا لیتا ہے۔ بدکار کا ماحول دیوار کی طرح سخت ہوتا ہے جس سے نہ کوئی فریاد یا دعا باہر جا سکتی ہے اور نہ کاسمک ورلڈ کے عمدہ اثرات اندر آ سکتے ہیں۔ ایسا آدمی خفیہ طاقتوں کی امداد سے محروم ہو جاتا ہے۔ ممکن ہے کہ قرآن حکیم کے ''حجاب' غشاوہ (پردہ) ستر (دیواز) اور غلف (غلاف) سے مراد یہی ماحول ہو''۔ ڈاکٹر کرنگٹن کا خیال یہ ہے:

Aura is an invisible magnetic radiation from the human body which either attracts or repels.

ترجمہ: اورا وہ غیر مرئی مقناطیسی روشنی ہے جو انسانی جسم سے خارج ہوتی ہے۔ یہ یا تو دوسرں کو اپنی طرف کھینچتی ہے اور یا پرے دھکیل دیتی ہے۔

اس قسم کی شعاعوں سے انکار نا ممکن ہے کیونکہ بعض افراد کی طرف کھنچا اور بعض سے دور بھاگنا ہمارا روزانہ کا تجربہ ہے۔ یہ شعاعیں جسم خاکی اور جسم لطیف دونوں سے خارج ہوتی ہیں۔ نیک کردار لوگ پرسنیلٹی یعنی جسم لطیف کی شعاعوں سے دنیا کو کھینچتے ہیں اور دنیا عقیدت' ایمان اور تنظیم کے تحائف لے کر ان کے ہاں جاتی ہے۔ دوسری طرف جسمانی شعاعیں بعض سفلی جذبات میں تو ہیجان پیدا کر سکتی ہیں۔ لیکن اس سے زیادہ کچھ نہیں کر سکتیں۔

کاسمک ورلڈ

کاسمک ورلڈ ایک ایسی دنیا ہے جہاں سے روحیں آتی اور واپس جاتی ہیں' جن اور فرشتے یہیں رہتے ہیں۔ اس کے تین طبقے بتائے جاتے ہیں۔ نچلے طبقے میں گنہگار اپنے اعمال کی سزا بھگت رہے ہیں۔ دوسرے طبقے میں بلند مرتبہ انبیاء اور اولیاء رہتے ہیں۔

فلسفہ دعا و عبادت

دعا و عبادت کی حقیقت کو سمجھنے کے لئے دو چیزوں کی تشریح ضروری ہے۔

اول: الفاظ:

ماہرین روحانیات کے ہاں ہر حرف کا ایک خاص رنگ' اور اس میں ایک خاص طاقت ہوتی ہے۔ غیب بینوں (Clairvoyants) نے حروف کو لکھ کر تیسری آنکھ سے دیکھا تو انھیں "الف" کا رنگ سرخ' "ب" کا نیلا' "د" کا سبز اور "س" کا رنگ زرد نظر آیا۔ پھر ان کے اثرات کا جائزہ لیا تو بعض الفاظ کے پڑھنے سے بیماریاں جاتی رہیں۔ بعض سے بچھو کے ڈنگ کی تکلیف غائب ہو گئی اور بعض سے سانپ تک پکڑ لیے گئے۔ انبیاء اور اولیاء کی روحانی قوت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ ان کے کلمات میں حیرت انگیز طاقت پائی جاتی ہے' اتنی طاقت کہ ایک صاحب دل ان سے خطرناک امراض و آلام تک دور کر سکتا ہے۔ آسمانوں میں خدا کے بعد سب سے بڑی طاقت حضرت جبریل علیہ السلام ہیں۔ وحی جبریل کے ذریعے کلام الٰہی ہے اور اسی لئے صحائف الہامی کا ہر لفظ قوت کا ایک خزانہ ہوتا ہے' یوں کہہ لیجئے کہ الہامی الفاظ Highly Energised ہیں۔

تعویذ کی طاقت کا راز بھی یہی ہے۔

A talisman or an amulet strongly charged with magnatism for a particular purpose by some one

who possesses strong magnetic power may
be of invaluable help.

ترجمہ: ایک تعویذ یا ٹوٹکہ، جس میں کوئی زبردست مقناطیسی شخصیت کسی خاص مقصد کے لئے مقناطیسی طاقت بھر دے، بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

پادری لیڈ بیٹر یورپ کے مشہور دانشور میں سے تھے۔ ان کی وفات غالباً 1935ء میں ہوئی۔ یہ جسم لطیف میں دور دور تک پرواز کرتے اور مخفی اشیاء کو دیکھ سکتے تھے، وہ اپنی کتاب The Masters and the path میں لکھتے ہیں:

Each word as it is uttered makes a little form in etheric matter. The word hate for instance produces a horrible form so much so that having seen it shape I never usr the word. When I saw the form it gave me a feeling of acute discomfort (P-136)

ترجمہ: ہر لفظ ایتھر میں ایک خاص شکل اختیار کر لیتا ہے مثلاً لفظ نفرت اس قدر بھیانک صورت میں بدل جاتا ہے کہ ایک مرتبہ میں نے یہ صورت دیکھ لی، اور اس کے بعد مجھے یہ لفظ استعمال کرنے کی کبھی جرات نہ ہوئی۔ اس منظر سے مجھے انتہائی ذہنی کوفت ہوئی تھی۔

اس کتاب میں اسی قسم کے دو اور واقعات بھی درج ہیں:

(ا) ایک محفل میں چند احباب گفتگو میں مصروف تھے اور میں ذرا دور بیٹھ کر ان کے اجسام لطیفہ کا مشاہدہ کر رہا تھا۔ ایک نے کسی بات پر زور سے قہقہہ لگایا، ساتھ ہی کوئی پھبتی کس دی، اور معاً اس کے جسم لطیف پر گہرے نسواری رنگ کا ایک ایسا جالا تن گیا، جسے دیکھ کر انتہائی کراہت پیدا ہوئی۔

(۲) پادری لیڈ بیٹر نے ایک آدمی کے جسم لطیف پر بے شمار پھوڑے اور ناسور دیکھے جن سے پیپ کے چشمے رواں تھے۔ پادری اس آدمی کو اپنے ہاں لے گیا۔ زبور کی چند آیات اسے پڑھنے کو دیں اور تقریباً دو ماہ کے بعد اس کا جسم لطیف بالکل صاف ہو گیا۔

الہامی الفاظ اور اسمائے الٰہی میں اتنی طاقت ہے کہ ان کے ورد سے ہماری پریشانیاں اور بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ مسلمان اس لحاظ سے خوش قسمت ہیں کہ ان کے پاس اللہ کے ننانوے صفاتی نام' مثلاً" رحیم' کریم' غفور' خبیر وغیرہ موجود ہیں۔ جنھیں حسب حاجت پکارا جا سکتا ہے۔ لیکن یہ سہولیت دیگر مذاہب میں موجود نہیں۔ عیسائیوں کے پاس صرف گاڈ ہے اور ہندوؤں کے پاس صرف "اوم یا رام"۔ الفاظ کی یہ طاقت اصل حروف میں ہوتی ہے۔ اگر کسی لفظ کا ترجمہ کر دیا جائے تو وہ بات نہیں رہتی اور اثر بدل جاتا ہے۔ جو طاقت "یا رحیم" میں ہے وہ "یا مہربان" میں نہیں۔ یہی وجہ ہے کہ میں ذاتی طور پر نماز کو اردو میں پڑھنے کے خلاف ہوں کیونکہ قوت کا جو خزانہ الہامی الفاظ اور حضور صلی اللہ علیہ و سلم کی تجویز کردہ دعاؤں میں ہے۔ وہ ہمارے الفاظ میں نہیں ہو سکتا۔

ہر لفظ ایک یونٹ یا آئٹم ہے جسے اندرونی جذبات کی بجلیاں برقاتی ہیں اور اس کے اثرات اس عالم خاکی اور عالم لطیف (کاسمک یا آسٹرل ورلڈ) دونوں میں نمودار ہوتے ہیں۔ اس کی ہلکی سی ایک مثال گالی ہے۔ گالی کسی تلوار یا توپ کا نام نہیں بلکہ یہ چند الفاظ کا مجموعہ ہے لیکن منہ سے نکلتے ہی مخاطب کے تن بدن میں آگ لگا دیتی ہے' یہ آگ کہاں سے آتی ہے؟ الفاظ کے اس مجوعہ سے:

اس کی ایک اور مثال وہ کراہ یا چیخ ہے' جو کسی دکھیا کے منہ سے نکل کر' تمام ماحول کو بے چین کر دیتی ہے' یا وہ تقریر ہے جو کوئی آتش بیان جرنیل' بے ہمت فوج کے سامنے جھاڑتا ہے اور ہر سپاہی میں اس قدر آگ بھر دیتا ہے کہ وہ موت کے سیلابوں اور طوفانوں سے بھی نہیں بجھ سکتی۔

بائبل میں درج ہے:

By the word of the Lord were the heavens made.

ترجمہ: خدا کے ایک لفظ سے آسمان پیدا ہوئے۔

بائبل میں آغاز آفرینش کا بیان یوں درج ہے:

"شروع میں اللہ نے زمین و آسمان پیدا کئے' اس وقت زمین ویران اور سنسان تھی' سمندروں پہ اندھیرا چھایا ہوا تھا' اور اللہ کا تخت پانیوں پر تیر رہا تھا' پھر

God said let there be light and there was light.

ترجمہ: "خدا نے کہا کہ اجالا ہو جائے اور فوراً" اجالا ہو گیا"۔

(پیدائش ۱:۳)

تو یہ تھے اللہ کے وہ الفاظ جن سے کروڑوں آفتاب و ماہتاب وجود میں آئے اور کائنات کے در و دیوار تجلیوں سے چمک اٹھے۔

(اسلام اور عصر رواں۔ من کی دنیا)

زنا ام الامراض

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ دونوں آنکھوں کا زنا (شہوت سے) نگاہ کرنا ہے اور دونوں کانوں کا زنا (شہوت سے) باتیں سننا ہے اور زبان کا زنا (شہوت سے) باتیں کرنا ہے اور ہاتھ کا زنا (شہوت سے) کسی کا ہاتھ پکڑنا ہے اور پاؤں کا زنا (شہوت سے) قدم اٹھا کر چلنا ہے اور دل کا زنا یہ ہے کہ (شہوت سے) وہ خواہش کرتا ہے اور طمع کرتا ہے (حتی کہ زنا ہو جاتا ہے جو کہ حرام ہے)۔

(مسلم' حیاۃ المسلمین) (اسوہ رسول اکرمؐ)

اسلام دین فطرت ہے اس کے پیروکار یعنی مسلمان اسلام کے فرمان پر ہمیشہ سکون' امن اور چین سے رہتے ہیں اور جب یہی مسلمان یہود و کفار کے طریقے پر چلتے ہوئے اسلام کی حدیں اور سرحدیں توڑتا ہوا آگے بڑھا تو تنزلی اور گمراہی کے گڑھے میں گرتا چلا گیا۔ نکاح اور شادی اور پھر بلوغ کا نکاح دراصل انسانی جذبات اور خواہشات کی تکمیل ہیں۔ لیکن اگر یہ نکاح اور شادی نہیں تو پھر اسلام نے نگاہوں کی حفاظت' روزہ برائے ضبط نفس' شرم گاہ کی حفاظت کے احکام جاری فرمائے ہیں۔ مقصد یہ ہے کہ یہ انسان زنا سے بچا رہے۔

فطرت اس بات سے بخوبی آگاہ ہے کہ جب یہ اصول فطرت سے ہٹے گا تو یہ طرح طرح کے مصائب و آلام کا شکار ہو جائے گا بیماریاں' پریشانیاں' معاشرتی ذلتیں اس کا مقدر بن جائیں گی

مشہور یورپی سماجی راہنما پاول سٹیفن نے عجیب بات کہی

''اگر یورپ صرف زنا سے بچ جائے تو اس کے تمام مسائل میں حل کر دوں گا''۔

مسلمان پرامن قوم کا نام ہے۔ آج یہ بدامن قوم کیوں ہے؟ اس کا جواب صرف یہی ہے اس نے اسلامی شعار کو مذاق سمجھا اور اس نے قوانین فطرت کو اچھالا اور رسوا کیا اور پھر کیا ہوا .... فطرت نے اس کو اچھالا اور رسوا کیا پھر کہیں کے نہ رہے۔ آج جن قوموں کو اپنا مرشد اور ہادی بنائے ہوئے ہیں

جب وہ فطرت سے باغی ہوئے ان کا کیا حال ہوا کچھ ان کی خبر لے کر اپنے احوال کی اصلاح کریں۔ پڑھیں لیکن دیدہ عبرت کے ساتھ۔

یورپ میں زنا کی تباہ کاریاں

فطرت کا باغی یورپ پریشان ہے تباہ حال ہے۔ شوریدہ ہے کیا ہوا؟ کس طرح ہوا؟ پھر کیا ہو گا؟ کچھ ان الفاظ میں!!!

امریکہ

جج بن لنڈسے (Ben Lindsey) جس کو ڈنور (Denver) کی عدالت جرائم اطفال (Juvemle Court) کا صدر ہونے کی حیثیت سے امریکہ کے نوجوانوں کی اخلاقی حالت سے واقف ہونے کا بہت زیادہ موقع ملا ہے۔ اپنی کتاب "Revolt of Modern Youth" میں لکھتا ہے کہ امریکہ میں بچے قبل از وقت بالغ ہونے لگے ہیں اور بہت کچی عمر میں ان کے اندر شہوانی احساسات پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس نے نمونہ کے طور پر ۳۱۲ لڑکیوں کے حالات کی تحقیق کی تو معلوم ہوا کہ ان میں ۲۵۵ ایسی تھیں جو گیارہ اور تیرہ برس کے درمیان عمر میں بالغ ہو چکی تھیں اور ان کے اندر ایسی شہوانی خواہشات اور ایسے جسمانی مطالبات کے آثار پائے جاتے تھے جو ایک ۱۸ برس اور اس سے بھی زیادہ عمر کی لڑکی میں ہونے چاہئیں۔

(صفحہ ۸۲ تا صفحہ ۸۶)

ڈاکٹر ایڈتھ ہوکر (Edith Hooker) اپنی کتاب "Law of Sex" میں لکھتی ہے کہ "نہایت مہذب اور دولتمند طبقوں میں بھی یہ کوئی غیر معمولی بات نہیں ہے کہ سات آٹھ برس کی لڑکیاں اپنے ہم عمر لڑکوں سے عشق و محبت کے تعلقات رکھتی ہیں جن کے ساتھ بسا اوقات مباشرت بھی ہو جاتی ہے"۔

اس کا بیان ہے کہ

"ایک سات برس کی چھوٹی سی لڑکی جو ایک نہایت شریف خاندان کی چشم و چراغ تھی خود اپنے بڑے بھائی اور اس کے چند دوستوں سے ملوث ہوئی۔ ایک دوسرا واقعہ یہ ہے کہ پانچ بچوں کا ایک گروہ جو دو لڑکیوں اور تین لڑکوں پر مشتمل تھا اور جن کے گھر پاس پاس واقع ہوئے تھے باہم شہوانی تعلقات میں وابستہ پائے گئے اور انہوں نے دوسرے کم سن بچوں کو بھی اس کی ترغیب دی۔ ان میں سب سے بڑے بچے کی عمر صرف دس سال کی تھی۔ ایک اور واقعہ ایک ۹ سال کی بچی کا ہے جو بظاہر بہت حفاظت سے رکھی جاتی تھی۔ اس بچی کو متعدد "عشاق" کی منظور نظر ہونے کا فخر حاصل تھا"۔ (صفحہ ۳۲۸)

بالیمور (Haltimore) کے ایک ڈاکٹر کی رپورٹ ہے کہ ایک سال کے اندر اس کے شہر میں ایک ہزار سے زیادہ ایسے مقدمات پیش ہوئے جن میں بارہ برس سے کم عمر کی لڑکیوں کے ساتھ مباشرت کی گئی تھی۔ (صفحہ ۱۷۷)

یہ پہلا ثمرہ ہے اس ہیجان انگیز ماحول کا جس میں ہر طرف جذبات کو برانگیختہ کرنے والے اسباب فراہم ہو گئے ہوں۔ امریکہ کا ایک مصنف لکھتا ہے کہ ہماری آبادی کا اکثر و بیشتر حصہ آج کل جن حالات میں زندگی بسر کر رہا ہے وہ اس قدر غیر فطری ہیں کہ لڑکے اور لڑکیوں کو دس پندرہ برس کی عمر ہی میں خیال پیدا ہو جاتا ہے کہ وہ ایک دوسرے کے ساتھ عشق رکھتے ہیں۔ اس کا نتیجہ نہایت افسوس ناک ہے۔ اس قسم کی قبل از وقت صنفی دلچسپیوں سے بہت برے نتائج رونما ہو سکتے ہیں اور ہوا کرتے ہیں ان کا کم سے کم نتیجہ یہ ہے کہ نو عمر لڑکیاں اپنے دوستوں کے ساتھ بھاگ جاتی ہیں یا کم سنی میں شادیاں کر لیتی ہیں اور اگر محبت میں ناکامی کا منہ دیکھنا پڑتا ہے تو خود کشی کر لیتی ہیں۔

تعلیم کا مرحلہ

اس طرح جن بچوں میں قبل از وقت صنفی احساسات بیدار ہو جاتے ہیں۔ ان کے لئے پہلی تجربہ گاہ مدارس ہیں۔ مدرسے دو قسم کے ہیں۔ ایک قسم ان مدرسوں کے ہیں جن میں ایک ہی صنف کے بچے داخل ہوتے ہیں۔ دوسری

قسم ان مدرسوں کی ہے جن میں تعلیم مخلوط ہے۔

پہلی قسم کے مدرسوں میں "صحبت ہم جنس" (Homo-Sexuality) اور خودکاری (Masturbation) کی وبا پھیل رہی ہے کیونکہ جن جذبات کو بچپن ہی میں بھڑکایا جا چکا ہے اور جن کو مشتعل کرنے کے سامان فضا میں ہر طرف پھیلے ہوئے ہیں وہ اپنی تسکین کے لئے کوئی نہ کوئی صورت نکالنے پر مجبور ہیں۔ ڈاکٹر ہوکر لکھتی ہیں کہ اس قسم کی تعلیم گاہوں، کالجوں، نرسوں کے ٹریننگ اسکولوں اور مذہبی مدرسوں میں ہمیشہ اس قسم کے واقعات پیش آتے رہتے ہیں جن میں ایک ہی صنف کے دو فرد آپس میں شہوانی تعلق رکھتے ہیں اور صنف مقابل سے ان کی دلچسپی فنا ہو چکی ہے۔ اس سلسلہ میں اس نے بکثرت واقعات ایسے بیان ہیں جن میں لڑکیاں لڑکیوں کے ساتھ ملوث ہوئیں اور دردناک انجام سے دو چار ہوئیں۔ بعض دوسری کتابوں سے بھی معلوم ہوتا ہے کہ یہ "صحبت ہم جنس" کی وبا کس قدر کثرت سے پھیلی ہوئی ہے۔ ڈاکٹر لوری (Dr. Lowry) اپنی کتاب "Herself" میں لکھتا ہے کہ ایک مرتبہ ایک مدرسہ کے ہیڈ ماسٹر نے چالیس خاندانوں کو خفیہ اطلاع دی کہ ان کے لڑکے اب مدرسہ میں نہیں رکھے جاسکتے کیونکہ ان میں "بداخلاقی کی ایک خوفناک حالت" کا پتہ چلا ہے۔ (صفحہ ۱۷۹)

اب دوسری قسم کے مدارس کو لیجئے جن میں لڑکیاں اور لڑکے ساتھ مل کر پڑھتے ہیں۔ یہاں اشتعال کے اسباب بھی موجود ہیں اور اس کو تسکین دینے کے اسباب بھی۔ جس ہیجان جذبات کی ابتداء بچپن میں ہوئی تھی، یہاں پہنچ کر اس کی تکمیل ہو جاتی ہے۔ بد ترین فحش لٹریچر لڑکوں اور لڑکیوں کے زیر مطالعہ رہتا ہے۔ عشقیہ افسانے، نام نہاد "آرٹ" کے رسالے، جنسی مسائل پر نہایت گندی کتابیں اور مانع حمل کی معلومات فراہم کرنے والے مضامین۔ یہ ہیں وہ چیزیں جو عنفوان شباب میں مدرسوں اور کالجوں کے طالباء اور طالبات کے لئے سب سے زیادہ جاذب نظر ہوتی ہیں۔ مشہور امریکن مصنف ہینڈرچ فانلون (Hendrich Von Loain) کہتا ہے کہ

"یہ لٹریچر جس کی سب سے زیادہ مانگ امریکن یونیورسٹیوں میں ہے، گندگی، فحش اور بیہودگی کا بدترین مجموعہ ہے جو کسی زمانہ میں اس قدر آزادی کے

ساتھ پبلک میں پیش نہیں کیا گیا"۔

اس لٹریچر سے جو معلومات حاصل ہوتی ہیں دونوں صنفوں کے جوان افراد ان پر نہایت آزادی اور بیباکی سے مباحثے کرتے ہیں اور اس کے بعد عملی تجربات کی طرف قدم بڑھایا جاتا ہے۔ لڑکے اور لڑکیاں مل کر (Petting Parties) کے لئے نکلتے ہیں جس میں شراب اور سگریٹ کا استعمال خوب آزادی سے ہوتا ہے اور ناچ رنگ سے پوار لطف اٹھایا جاتا ہے۔

لنڈسے کا اندازہ ہے کہ ہائی اسکول کی کم از کم ۴۵ فیصد لڑکیاں مدرسہ چھوڑنے سے پہلے خراب ہو چکی ہوتی ہیں اور بعد کے تعلیمی مدارج میں اوسط اس سے بہت زیادہ ہے۔ وہ لکھتا ہے:

"ہائی اسکول کا لڑکا بمقابلہ ہائی اسکول کی لڑکی کے جذبات کی شدت میں بہت پیچھے رہ جاتا ہے۔ عموماً لڑکی ہی کسی نہ کسی طرح پیش قدمی کرتی ہے اور لڑکا اس کے اشاروں پر ناچتا ہے"۔

تین زبردست محرکات

مدرسے اور کالج میں پھر بھی ایک قسم کا ڈسپلن ہوتا ہے جو کسی حد تک آزادی عمل میں رکاوٹ پیدا کرتا ہے لیکن یہ نوجوان جب تعلیم گاہوں سے مشتعل جذبات اور بگڑی ہوئی عادات لئے ہوئے زندگی کے میدان میں قدم رکھتے ہیں تو ان کی شورش تمام حدود و قیود سے آزاد ہو جاتی ہے۔ یہاں ان کے جذبات کو بھڑکانے کے لئے ایک پورا آتش خانہ موجود رہتا ہے اور ان کے بھڑکتے ہوئے جذبات کی تسکین کے لئے ہر قسم کا سامان بھی کسی دقت کے بغیر فراہم ہو جاتا ہے۔

ایک امریکن رسالہ میں ان اسباب کو جن کی وجہ سے وہاں بداخلاقی کی غیر معمولی اشاعت ہو رہی ہے اس طرح بیان کیا گیا ہے۔

"تین شیطانی قوتیں ہیں جن کا تثلیث آج ہماری دنیا پر چھا گئی ہے۔ اور یہ تینوں ایک جہنم تیار کرنے میں مشغول ہیں۔ فحش لٹریچر، جو جنگ عظیم کے بعد حیرت انگیز رفتار سے اپنی بے شرمی اور کثرت اشاعت میں بڑھتا چلا جا رہا ہے۔

متحرک تصویریں جو شہوانی محبت کے جذبات کو نہ صرف بھڑکاتی ہیں بلکہ عملی سبق بھی دیتی ہیں۔ عورتوں کا گرا ہوا اخلاقی معیار جو ان کے لباس اور بسا اوقات ان کی برہنگی اور سگریٹ کے روز افزوں استعمال اور مردوں کے ساتھ ان کے ہر قید امتیاز سے نا آشنا اختلاط کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ یہ تین چیزیں ہمارے ہاں بڑھتی چلی جا رہی ہیں اور ان کا نتیجہ مسیحی تہذیب و معاشرت کا زوال اور آخر کار تباہی ہے۔ اگر ان کو نہ روکا گیا تو ہماری تاریخ بھی روم اور ان دوسری قوموں کے مماثل ہو جائے گی جن کو یہی نفس پرستی اور شہوانیت شراب اور عورتوں اور ناچ رنگ سمیت فنا کے گھاٹ اتار چکی ہے"۔

یہ تین اسباب جو تمدن و معاشرت کی پوری فضا پر چھائے ہوئے ہیں ہر اس جوان مرد اور جوان عورت کے جذبات میں ایک دائمی تحریک پیدا کرتے رہتے ہیں جس کے جسم میں تھوڑا سا بھی گرم خون موجود ہے۔ فواحش کی کثرت اس تحریک کا لازمی نتیجہ ہے۔

فواحش کی کثرت

امریکہ میں جن عورتوں نے زنا کاری کو مستقل پیشہ بنا لیا ہے ان کی تعداد اندازاً" کم سے کم چار پانچ لاکھ کے درمیان ہے۔ مگر امریکہ کی بیسوا کو ہندوستان کی بیسوا پر قیاس نہ کر لیجئے۔ وہ خاندانی بیسوا نہیں ہے بلکہ وہ ایک ایسی عورت ہے جو کل تک کوئی آزاد پیشہ کرتی تھی۔ بری صحبت میں خراب ہو گئی اور قحبہ خانے میں آ بیٹھی۔ چند سال یہاں گزارے گی۔ پھر اس کام کو چھوڑ کر کسی دفتر یا کارخانے میں ملازم ہو جائے گی۔ تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ امریکہ کی ۵۰ فیصد بیسوائیں خانگی ملازموں (Domestic Servant) میں سے بھرتی ہوتی ہیں اور باقی ۵۰ فیصد ہسپتالوں، دفتروں اور دکانوں کی ملازمتیں چھوڑ کر آتی ہیں۔ عموماً" پندرہ اور بیس سال کی عمر میں یہ پیشہ شروع کیا جاتا ہے اور پچیس تیس سال کی عمر کو پہنچنے کے بعد وہ عورت جو کل بیسوا تھی قحبہ خانے سے منتقل ہو کر کسی دوسرے آزاد پیشے میں چلی جاتی ہے۔ اس سے اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ

امریکہ میں چار پانچ لاکھ کی بیسواؤں کی موجودگی در حقیقت کیا معنی رکھتی ہے۔

جیسا کہ پچھلے باب میں بیان کیا جا چکا ہے' مغربی ممالک میں فاحشگی ایک منظم بین الاقوامی کاروبار کی حیثیت رکھتی ہے۔ امریکہ میں نیویارک' ریوڈی جیز اور بیونس آئرس اس کاروبار کی بڑی منڈیاں ہیں۔ نیو یارک کی دو سب سے بڑی "تجارتی کوٹھیوں" میں سے ہر ایک کی ایک ایک انتظامی کونسل ہے جس کے صدر اور سیکرٹری باقاعدہ انتخاب کئے جاتے ہیں۔ ہر ایک نے قانونی مشیر مقرر کر رکھے ہیں تاکہ کسی عدالتی قضیہ میں پھنس جانے کی صورت میں ان کی مفاد کی حفاظت کریں۔ جوان لڑکیوں کو بھکانے اور اڑا کر لانے کے لئے ہزار ہا دلال مقرر ہیں جو ہر جگہ شکار کی تلاش میں پھرتے رہتے ہیں۔ ان شکاریوں کی دستبرد کا اندازہ اس سے کیا جاسکتا ہے کہ شکاگو آنے والے مہاجرین کی لیگ کے صدر نے ایک مرتبہ ۱۵ مہینہ کے اعداد و شمار جمع کئے تھے تو معلوم ہوا کہ اس مدت میں ۲۲۰۰ لڑکیوں کے خطوط لیگ کے دفتر کو موصول ہوئے جن میں لکھا تھا کہ وہ شکاگو پہنچنے والی ہیں مگر ان میں سے صرف ۱۷۰۰ اپنی منزل مقصود کو پہنچ سکیں۔ باقی کا کچھ پتہ نہ چل سکا کہ کہاں گئیں۔

قحبہ خانوں کے علاوہ بکثرت ملاقات خانے (Assignation Houses) اور (Call Houses) میں جو اس غرض کے لئے آراستہ رکھے جاتے ہیں کہ "شریف" اصحاب اور خواتین جب باہم ملاقات فرمانا چاہیں تو وہاں ان کی ملاقات کا انتظام کر دیا جائے۔ تحقیقات سے معلوم ہوا کہ ایک شہر میں ایسے ۷۸ مکان تھے۔ ایک دوسرے شہر میں ۴۳ ایک اور شہر میں ۳۳۔ ان مکانوں میں صرف بن بیاہی خواتین ہی نہیں جاتیں بلکہ بہت سی بیاہی ہوئی خواتین کی بھی وہاں آمد رہتی ہے۔ ایک مشہور ریفارمر کا بیان ہے کہ۔

"نیو یارک کی شادی شدہ آبادی کا پورا ایک تہائی حصہ ایسا ہے جو اخلاقی اور جسمانی حیثیت سے اپنی ازدواجی ذمہ داریوں میں وفادار نہیں ہے اور نیو یارک کی حالت ملک کے دوسرے حصوں سے کچھ زیادہ مختلف نہیں"۔

امریکہ کے مصلحین اخلاق کی ایک مجلس (Committed of Fourteen) کے نام سے مشہور ہے۔ اس مجلس کی

طرف سے بد اخلاقی کے مرکزوں کی تلاش اور ملک کی اخلاقی حالت کی تحقیقات اور اصلاح اخلاق کی عملی تدبیر کا کام بڑے پیمانے پر کیا جاتا ہے۔ اس کی رپورٹوں میں بیان کیا گیا ہے کہ امریکہ کے جتنے رقص خانے، نائٹ کلب، حسن گاہیں (Beauty Saloons)، مالش کدے (massage Rooms) اور بال سنوارنے کی دوکانیں (Hair Dressings) ہیں قریب قریب سب باقاعدہ قحبہ خانے بن چکے ہیں بلکہ ان سے بھی بدتر کیونکہ وہاں ناقابل بیان افعال کا ارتکاب کیا جاتا ہے۔

امراض خبیثہ

فواحش کی اس کثرت کا لازمی نتیجہ امراض خبیثہ کی کثرت ہے۔ اندازہ کیا گیا ہے کہ امریکہ کی قریب قریب ۹۰ فیصد آبادی ان امراض سے متاثر ہے۔ انسائیکلو پیڈیا برٹانیکا سے معلوم ہوتا ہے کہ وہاں کے سرکاری دواخانوں میں اوسطاً" ہر سال آتشک کے دو لاکھ اور سوزاک کے ایک لاکھ ۶۰ ہزار مریضوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ ۶۵ دواخانے صرف انہی امراض کے لئے مخصوص ہیں۔ مگر سرکاری دواخانوں سے زیادہ مرجوعہ پرائیویٹ ڈاکٹروں کا ہے جن کے پاس آتشک کے ۶۱ فیصد اور سوزاک کے ۸۹ فیصد مریض جاتے ہیں۔ (جلد ۲۳۔ صفحہ ۴۵)
تیس اور چالیس ہزار کے درمیان بچوں کی اموات صرف موروثی آتشک کی بدولت ہوتی ہیں۔ دق کے سوا باقی تمام امراض سے جتنی موتیں واقع ہوتی ہیں۔ ان سب سے زیادہ تعداد ان اموات کی ہے جو صرف آتشک کی بدولت ہوتی ہیں۔ سوزاک کے ماہرین کا کم سے کم تخمینہ ہے کہ ۶۰ فیصد جوان اشخاص اس مرض میں مبتلا ہیں، جن میں شادی شدہ بھی ہیں اور غیر شادی شدہ بھی۔ امراض نسواں کے ماہرین کا متفقہ بیان ہے کہ شادی شدہ عورتوں کے اعضاء جنسی پر جتنے آپریشن کئے جاتے ہیں، ان میں سے ۷۵ فیصد ایسی نکلتی ہیں جن میں سوزاک کا اثر پایا جاتا ہے۔

طلاق اور تفریق

ایسے حالات میں ظاہر ہے کہ خاندان کا نظم اور ازدواج کا مقدس رابطہ کہاں قائم رہ سکتا ہے۔ آزادی کے ساتھ اپنی روزی کمانے والی عورتیں جن کو شہوانی خواہشات کے سوا اپنی زندگی کے کسی شعبہ میں بھی مرد کی ضرورت نہیں ہے۔ اور جن کو شادی کے بغیر آسانی کے ساتھ مرد مل سکتے ہیں اور شادی کو ایک فضول چیز سمجھتی ہیں۔ جدید فلسفہ اور مادہ پرستانہ خیالات نے ان کے وجدان سے یہ احساس بھی دور کر دیا ہے کہ شادی کے بغیر کسی شخص سے تعلقات رکھنا کوئی عیب یا گناہ نہیں۔ سوسائٹی کو بھی اس ماحول نے اس قدر بے حس بنادیا ہے کہ وہ ایسی عورتوں کو قابل نفرت یا قابل ملامت نہیں سمجھتی۔ جج لنڈسے امریکہ کی عام لڑکیوں کے خیالات کی ترجمانی اس الفاظ میں کرتا ہے:

"میں شادی کیوں کروں؟ میرے ساتھ کی جن لڑکیوں نے گزشتہ دو سال میں شادیاں کی ہیں ہر دس میں سے پانچ کی شادی کا انجام طلاق پر ہوا۔ میں سمجھتی ہوں کہ اس زمانہ کی ہر لڑکی محبت کے معاملہ میں آزادی عمل کا فطری حق رکھتی ہے۔ ہمیں مانع حمل کی کافی تدبیریں معلوم ہیں۔ اس ذریعہ سے یہ خطرہ بھی دور کیا جاسکتا ہے کہ ایک حرامی بچے کی پیدائش کوئی پیچیدہ صورت حال پیدا کر دے گی۔ ہمیں یقین ہے کہ روایتی طریقوں کو اس جدید طریقہ سے بدل دینا عقل کا مقتضا ہے"۔

ان خیالات کی بے شرم عورتوں کو اگر کوئی چیز شادی پر آمادہ کرتی ہے تو صرف جذبہ محبت ہے۔ لیکن اکثر یہ جذبہ بھی دل اور روح کی گہرائی میں نہیں ہوتا' بلکہ محض ایک عارضی کشش کا نتیجہ ہوتا ہے۔ خواہشات کا نشہ اتر جانے کے بعد زوجین میں کوئی الفت باقی نہیں رہتی مزاج اور عادات کی ادنیٰ ناموافقت ان کے درمیان منافرت پیدا کر دیتی ہے۔ آخر کار عدالت میں طلاق یا تفریق کا دعویٰ پیش ہو جاتا ہے۔ لنڈسے لکھتا ہے:

"۱۹۲۲ء میں ڈنور میں ہر شادی کے ساتھ ایک واقعہ تفریق کا پیش آیا اور دو شادیوں کے مقابلہ میں ایک مقدمہ طلاق کا پیش ہوا۔ یہ حالت محض ڈنور ہی کی

نہیں ہے۔ امریکہ کے تقریباً" تمام شہروں کی قریب قریب یہی حالت ہے"۔

پھر لکھتا ہے:

"طلاق اور تفریق کے واقعات بڑھتے جا رہے ہیں اور اگر یہی حالت رہی جیسی کہ امید ہے تو غالباً" ملک کے اکثر حصوں میں جتنے شادی کے لائسنس دیئے جائیں گے اتنے ہی طلاق کے مقدمے پیش ہوں گے"۔

کچھ عرصہ ہوا کہ ڈیٹرائے (Detroit) کے اخبار "فری پریس" میں ان حالات پر ایک مضمون شائع ہوا تھا جس کا ایک فقرہ یہ ہے:

"نکاحوں کی کمی' طلاقوں کی زیادتی اور نکاح کے بغیر مستقل یا عارضی ناجائز تعلقات کی کثرت یہ معنی رکھتی ہے کہ ہم حیوانیت کی طرف واپس جا رہے ہیں۔ بچے پیدا کرنے کی فطری خواہش مٹ رہی ہے' پیدا شدہ بچوں سے غفلت برتی جا رہی ہے اور اس امر کا احساس رخصت ہو رہا ہے کہ خاندان اور گھر کی تعمیر تہذیب اور آزاد حکومت کی بقا کے لئے ضروری ہے۔ اس کے برعکس تہذیب اور حکومت کے انجام سے ایک بے دردانہ بے اعتنائی پیدا ہو رہی ہے"۔

طلاق اور تفریق کی اس کثرت کا علاج اب یہ نکالا گیا ہے کہ (Compassionate Marriage) یعنی "آزمائشی نکاح" کو رواج دیا جائے۔ مگر یہ علاج اصل مرض سے بھی بد تر ہے۔ آزمائشی نکاح کے معنی یہ ہیں کہ مرد اور عورت "پرانے فیشن کی شادی" کئے بغیر کچھ عرصہ تک باہم مل کر رہیں۔ اگر اس یکجائی میں دل سے دل مل جائے تو شادی کر لی ورنہ دونوں الگ ہو کر کہیں اور قسمت آزمائی کریں۔ دوران آزمائش دونوں کو اولاد پیدا کرنے سے پرہیز کرنا لازمی ہے' کیونکہ بچے کی پیدائش کے بعد ان کو باضابطہ نکاح کرنا پڑے گا۔ یہ وہی چیز ہے جس کا نام روس میں آزاد محبت (Free Love) ہے۔

قومی خودکشی

نفس پرستی، ازدواجی ذمہ داریوں سے نفرت، خاندانی زندگی سے بیزاری اور ازدواجی تعلقات کی ناپائیداری نے عورت کے اس فطری جذبہ مادری کو قریب قریب فنا کر دیا ہے جو نسوانی جذبات میں سب سے زیادہ اشرف و اعلیٰ روحانی جذبہ ہے اور جس کی بقا پر نہ صرف تمدن و تہذیب بلکہ انسانیت کی بقا کا انحصار ہے۔ مانع حمل، اسقاط حمل اور قتل الطفال اسی جذبہ کی موت سے پیدا ہوئے ہیں۔ مانع حمل کی معلومات ہر قسم کی قانونی پابندیوں کے باوجود ممالک متحدہ امریکہ میں ہر نوجوان لڑکی اور لڑکے کو حاصل ہیں۔ مانع حمل دوائیں اور آلات بھی آزادی کے ساتھ دکانوں پر فروخت ہوتے ہیں۔ عام آزاد عورتیں تو درکنار مدرسوں اور کالجوں کی لڑکیاں بھی اس سامان کو ہمیشہ اپنے پاس رکھتی ہیں تاکہ اگر ان کا دوست اتفاقاً اپنا سامان بھول آئے تو ایک پرلطف شام ضائع نہ ہونے پائے۔ جج لنڈسے لکھتا ہے:

"ہائی اسکول کی کم عمر والی ۴۹۵ لڑکیاں جنہوں نے خود مجھ سے اقرار کیا کہ ان کو لڑکوں کی صنفی تعلقات کا تجربہ ہو چکا ہے، ان میں سے صرف ۱۲۵ ایسی تھیں جن کو حمل ٹھہر گیا تھا۔ باقیوں میں سے بعض تو اتفاقاً بچ گئیں لیکن اکثر کو مانع حمل کی مؤثر تدابیر کا کافی علم تھا۔ یہ واقفیت ان میں اتنی عام ہو چکی ہے کہ لوگوں کا اس کا صحیح انداز نہیں ہے"۔

کنواری لڑکیاں ان تدابیر کو اس لئے استعمال کرتی ہیں کہ ان کی آزادی میں فرق نہ آئے۔ شادی شدہ عورتیں اس لئے ان سے استفادہ کرتی ہیں کہ بچہ کی پیدائش سے نہ صرف ان پر تربیت اور تعلیم کا بار پڑ جاتا ہے، بلکہ شوہر کو طلاق دینے کی آزادی میں بھی رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے اور تمام عورتیں اس لئے ماں بننے سے نفرت کرنے لگی ہیں کہ زندگی کا پورا پورا لطف اٹھانے کے لئے ان کو اس جھنجال سے بچنے کی ضرورت ہے۔ نیز اس لئے بھی کہ ان کے نزدیک بچے جننے سے ان کے حسن میں فرق آ جاتا ہے۔

بہرحال اسباب خواہ کچھ بھی ہوں، ۹۵ فیصد تعلقات مرد و زن ایسے ہیں

جن میں اس تعلق کے فطری نتیجہ کو مانع حمل کی تدبیروں سے روک دیا جاتا ہے۔ باقی ماندہ پانچ فیصد حوادث جن میں اتفاقاً" حمل قرار پا جاتا ہے ان کے لئے اسقاط اور قتل اطفال کی تدبیریں ہیں اور ہزارہا بچے پیدا ہوتے ہی قتل کر دیئے جاتے ہیں۔ (صفحہ ۲۲۰)

انگلستان کی حالت

میں ان افسوسناک تفصیلات کو زیادہ طول نہیں دینا چاہتا۔ مگر نامناسب ہے کہ اس حصہ بحث کو جارج رائیلی اسکاٹ کی تاریخ الفحشاء "A History of Prostitution" کے چند اقتباسات نقل کئے بغیر ختم کر دیا جائے۔ اس کتاب کا مصنف ایک انگریز ہے اور اس نے زیادہ تر اپنے ہی ملک کی اخلاقی حالت کا نقشہ ان الفاظ میں کھینچا ہے:

"جن عورتوں کی بسر اوقات کا واحد ذریعہ یہی ہے کہ اپنے جسم کو کرایہ پر چلا کر روزی کمائیں ان کے علاوہ ایک بہت بڑی تعداد ان عورتوں کی بھی ہے (اور وہ روز بروز بڑھ رہی ہے) جو اپنی ضروریات زندگی حاصل کرنے کے لئے دوسرے ذرائع رکھتی ہیں۔ اور ضمنی طور پر اس کو فاحشہ گری بھی کہتے ہیں تاکہ آمدنی میں کچھ اور اضافہ ہو جائے۔ یہ پیشہ ور فاحشات سے کچھ بھی مختلف نہیں ہیں مگر اس نام کا اطلاق ان پر نہیں کیا جاتا ہم ان کو غیر پیشہ ور فاحشات (Amateur Prostnutes) کہہ سکتے ہیں"۔

"ان شوقین یا غیر پیشہ ور فاحشات کی کثرت آج کل جتنی ہے اتنی کبھی نہ تھی۔ سوسائٹی کے نیچے سے لے کر اوپر تک ہر طبقہ میں یہ پائی جاتی ہیں۔ اگر ان معزز خواتین کو کہیں اشارے کنایہ میں بھی "فاحشہ" کہہ دیا جائے تو یہ آگ بگولا ہو جائیں گی۔ مگر ان کی ناراضگی سے حقیقت نہیں بدل سکتی۔ حقیقت بہر حال یہی ہے کہ ان میں اور پکاڈلی کی کسی بڑی سے بڑی بے شرم بیسوا میں بھی اخلاقی حیثیت سے کوئی وجہ امتیاز نہیں ہے ...... اب جوان لڑکی کے لئے بد چلنی اور بیباکی، بلکہ سوقیانہ اطوار تک فیشن میں داخل ہو گئے ہیں اور سگریٹ پینا، تلخ

شرابیں استعمال کرنا' ہونٹوں پر سرخی لگانا' صنفیات اور مانع حمل کے متعلق اپنی واقفیت کا اظہار کرنا' فحش لٹریچر پر گفتگو کرنا' یہ سب چیزیں بھی ان کے لئے فیشن بنی ہوئی ہیں ...... ایسی لڑکیوں اور عورتوں کی تعداد روز بروز بڑھ رہی ہے جو شادی سے پہلے صنفی تعلقات بلا تکلف قائم کر لیتی ہیں اور وہ لڑکیاں اب شاذ کے حکم میں ہیں جو کلیسا کی قربان گاہ کے سامنے نکاح کا پیمان وفا باندھتے وقت صحیح معنوں میں دوشیزہ ہوتی ہیں"۔

آگے چل کر یہ مصنف ان اسباب کا تجزیہ کرتا ہے جو حالات کو اس حد تک پہنچا دینے کے موجب ہوئے ہیں اور مناسب تو یہ ہے کہ اس تجزیہ کو بھی اسی کے الفاظ میں تحریر کیا جائے:

"سب سے پہلے اس شوق آرائش کو لیجئے جس کی وجہ سے ہر لڑکی میں نئے فیشن کے قیمتی لباسوں اور حسن افزائی کے مختلف النوع سامانوں کی بے پناہ حرص پیدا ہو گئی ہے۔ یہ اس بے ضابطہ فاحشہ گری کے اسباب میں سے ایک بڑا سبب ہے۔ ہر شخص جو دیکھنے والی آنکھیں رکھتا ہے اس بات کو باآسانی دیکھ سکتا ہے کہ وہ سینکڑوں ہزاروں لڑکیاں جو اس کے سامنے روزانہ گزرتی ہیں عموماً" اتنے قیمتی کپڑے پہنے ہوئے ہوتی ہیں کہ ان کی جائز کمائی کسی طرح بھی ایسے لباسوں کی متحمل نہیں ہو سکتی۔ لہٰذا آج بھی یہ کہنا اتنا ہی صحیح ہے جتنا نصف صدی پہلے صحیح تھا کہ مرد ہی ان کے لئے کپڑے خریدتے ہیں۔ فرق صرف یہ ہے کہ پہلے مرد ان کے لئے کپڑے خریدتے تھے وہ ان کے شوہر یا باپ بھائی ہوتے تھے اور اب ان کے بجائے کچھ دوسرے لوگ ہوتے ہیں"۔

"عورتوں کی آزادی کا بھی ان حالات کی پیدائش میں بہت کچھ دخل ہے گزشتہ چند سالوں میں لڑکیوں پر سے والدین کی حفاظت و نگرانی اس حد تک کم ہو گئی ہے کہ تیس چالیس سال قبل لڑکوں کو بھی اتنی آزادی حاصل نہ تھی جتنی اب لڑکیوں کو حاصل ہے"۔

"ایک اور اہم سبب' جو سوسائٹی میں وسیع پیمانہ پر صنفی آوارگی پھیلنے کا موجب ہوا ہے کہ عورتیں روز افزوں تعداد میں تجارتی کاروبار دفتری ملازمتوں اور مختلف پیشوں میں داخل ہو رہی ہیں جہاں شب و روز ان کو مردوں کے ساتھ خلط

ملط ہونے کا موقع ملتا ہے۔ اس چیز نے عورتوں اور مردوں کے اخلاقی معیار کو بہت گرا دیا ہے' مردانہ اقدامات کے مقابلہ میں عورتوں کی قوت مزاحمت کو بہت کم کر دیا ہے اور دونوں صنفوں کے شہوانی تعلق کو تمام اخلاقی بندشوں سے آزاد کر کے رکھ دیا ہے۔ اب جوان لڑکیوں کے ذہن میں شادی اور باعصمت زندگی کا خیال آتا ہی نہیں۔ آزادانہ "خوش وقتی" جسے پہلے کبھی آوارہ قسم کے مرد ڈھونڈتے پھرتے تھے آج ہر لڑکی اس کی جستجو کرتی پھرتی ہے۔ دوشیزگی اور بکارت کو ایک دقیانوسی چیز سمجھا جاتا ہے اور دور جدید کی لڑکی اس کو ایک مصیبت خیال کرتی ہے۔ اس کے نزدیک زندگی کا لطف یہ ہے کہ عہد شباب میں لذات نفس کا جام خوب جی بھر کر پیا جائے۔ اسی چیز کی تلاش میں وہ رقص خانوں' نائٹ کلبوں اور ہوٹلوں اور قہوہ خانوں کے چکر لگاتی ہے اور اسی کی جستجو میں وہ بالکل اجنبی مردوں کے ساتھ موٹر کی سیر کے لئے بھی جانے پر آمادہ ہو جاتی ہے۔ دوسرے الفاظ میں وہ جان بوجھ کر خود اپنی خواہش سے اپنے آپ کو ایسے ماحول میں اور ایسے حالات میں پہنچا دیتی ہے اور پہنچاتی رہتی ہے جو صنفی جذبات کو مشتعل کرنے والے ہیں اور پھر اس کے جو قدرتی نتائج ہیں ان سے وہ گھبراتی نہیں ہے بلکہ ان کا خیر مقدم کرتی ہے"۔

(پردہ)

(مسلمان عورت)

(عورت اور عصمت)

کلف دار کاٹن اور جدید سائنس

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے سوتی لباس زیب تن فرمایا سوتی لباس کی افادیت پہلے گزر چکی ہے۔ لیکن فیشن کی دنیا نے اس سوتی لباس کی افادیت کو بگاڑ دیا ہے اور مطلوبہ فوائد سے خالی کر دیا ہے۔

○ کلف لگے لباس جسم کے لئے کس حد تک مفید ہیں پہلے کچھ کلف کا ذکر۔ یہ دراصل سٹارچ مکئی یا گندم کا میدہ ہوتا ہے جس کو پانی میں ابال اور پکا کر پھر پانی

میں گھول کر کپڑوں پر لگایا جاتا ہے۔

○ چونکہ کلف لگا لباس اکڑ جاتا ہے لہٰذا جسم کو اکڑا کر متکبر بنا دیتا ہے اور فرائیڈ ماہر نفسیات کے مطابق تکبر اعصاب اور دماغ کا گھن ہے اور انسان بے شمار اعصابی امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔

○ کلف دار لباس سے جلد پر رگڑ پہنچتی ہے۔ جلد رگڑ برداشت نہیں کر سکتی جس سے طرح طرح کے جلدی امراض جنم پاتے ہیں۔

○ کلف دار لباس سے ہوا کا گزر نہ ہونے کی وجہ سے پسینہ خشک نہیں ہوتا مزید یہ کہ کپڑا پسینہ جذب نہیں کرتا۔

○ پسینہ کی وجہ سے سٹارچ یا کلف کا مواد بدن کو لگتا رہتا ہے اور جلد پر چپکا رہتا ہے۔ جس سے جلدی مسام بند ہو کر پھپھوند کا خطرہ لاحق رہتا ہے۔

بریزیر کا خطرناک استعمال

فیشن کی دنیا نے زمانے کے اطوار بدل کر لوگوں کے مزاج بدل دیئے ہیں۔ حسن نسواں کے لئے پستانوں کو بہت اہمیت حاصل ہے پستانوں کو تحفظ اور حسن فراہم کرنے کے لئے فیشن نے بریزیر کا استعمال کرنا سکھایا ہے۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کے زمانے میں اس کا استعمال نہیں تھا۔ لیکن اب اس کا استعمال ہر خاتون کی ضرورت ہے۔

ساخت:۔

بندہ نے ہوزری کے ماہرین سے ملاقاتیں کیں اور بریزیر کے میٹریل کا بغور مطالعہ کیا تو اس نتیجے پر پہنچا

1۔ فوم:۔

بریزیر میں فوم کی تہہ اس کو ابھار دار اور نرم بنانے کے لئے ہوتی ہے۔ فوم جلدی غدود خاص طور پر روغنی گلینڈز کو بہت متاثر کرتا ہے۔ اس فوم کی تہہ

کی وجہ سے ہوا کا داخلہ بند ہو کر گھٹ جاتے ہیں۔ چونکہ پستان بہت حساس اور زود اثر ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ تھوڑی سی سختی بھی برداشت نہیں کر سکتے۔

2۔ پولسٹر یا نائیلون کا کپڑا:۔

تمام بریزرز میں استعمال ہونے والا کپڑا پولسٹر یا نائیلون کا ہوتا ہے جو نہ تو پسینہ جذب کرتا ہے اور نہ ہوا کو داخل یا خارج ہونے دیتا ہے۔

3۔ شکنجا:۔

چونکہ بریزر کا مقصد پستانوں کو ڈھلکنے سے بچانا ہے۔ اس لئے بریزر اس انداز سے بنایا جاتا ہے کہ یہ پستانوں کو کھینچ کر رکھیں۔ بریزر بذات خود ایک شکنجا نما چڑھاوا بن کر بے شمار امراض کا باعث بن جاتا ہے۔ اس کی سختی کو مزید سخت کرنے کے لئے اس کے تسمے جلتی پر تیل کا کام کرتے ہیں۔

4۔ بریزر اور بریسٹ کینسر

ڈاکٹر خالدہ عثمانی کینسر سپیشلسٹ لاہور نے انکشاف کیا ہے کہ میرے پاس پستانوں کے کینسر میں مبتلا اکثر مریض عورتیں ایسی ہیں جن کو صرف بریزر کی وجہ سے کینسر ہوا اور جب اس امر کی تحقیق کی گئی تو معلوم ہوا کہ ان کے کینسر کی وجہ بریزر کا استعمال ہے۔

ماؤں میں دودھ کی کمی

سفید زہر یعنی خشک دودھ کی مانگ تیسری دنیا کے ممالک میں بڑھ گئی ہے۔ حتیٰ کہ وہ دودھ جو یورپین ممالک میں ناجائز اور خلاف صحت قرار دے دیا

گیا ہے ان پر پابندی عائد کر دی گئی ہے وہی دودھ تیسری دنیا کے ممالک میں کھلے عام فروخت ہوتا ہے۔

اب سے کچھ عرصہ قبل کیا یہ دودھ بچوں کے لئے تھا؟

کیا مائیں ان چیزوں سے واقف تھیں؟

کیا ڈاکٹر علامہ اقبال ڈبے کے دودھ سے پلے تھے؟

کیا قائد اعظم ڈبے کے دودھ سے پلے تھے؟

کیا مولانا ظفر علی خان ڈبے کے دودھ سے پلے تھے؟

کیا نپولین ڈبے کے دودھ سے پلے تھے؟

کیا ابراہیم لنکن ڈبے کے دودھ سے پلے تھے؟

مادر ملکہ آف برنگھم انگلینڈ نے کون سی کمپنی کے ڈبے کا دودھ پیا تھا؟

بندہ کے پاس علاج کی غرض سے بے شمار خواتین آتی ہیں۔ ان میں سے اکثر یہی شکایت کرتی ہیں کہ ہمارا دودھ خشک ہو گیا ہے اور ہمیں ڈاکٹر نے ڈبے کا دودھ استعمال کرنے کو کہا ہے۔

1۔ موجودہ دولت کی حرص نے بعض مفاد پرستوں کی آنکھوں پر ظلم کی عینک چڑھا دی ہے۔ کمپنیاں بعض مفاد پرست معالجین کو ٹی۔ وی' ڈش' فریج' اے۔ سی وغیرہ دے کر ان کو کہتے ہیں کہ صرف ہماری کمپنی کی دوائی رکھیں اور یہی حال ڈبے والے دودھ کا ہو رہا ہے اور بعض معالج دانستہ عورتوں کو مشورہ دیتے ہیں کہ وہ بچوں کو ڈبہ کا دودھ استعمال کرائیں۔

2۔ بعض عورتیں پستانوں کے حسن کو برقرار رکھنے کے لئے دودھ نہیں پلاتیں کہ شاید وہ ڈھلک نہ جائیں۔

3۔ اکثر خواتین کو کسی مرض یا بیرونی اثر مثلاً" بریزئر کی وجہ سے دودھ خشک ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ دودھ سے محروم ہوتی ہیں۔

لہذا یاد رکھیں کہ بریزئر کا استعمال عورتوں کے دودھ کو کم اور ختم کرتا ہے۔

جلدی حساسیت

بریزر کے استعمال سے چونکہ پستان ڈھکے اور گھٹے رہتے ہیں اس لئے ان کے اندر حساسیت پیدا ہو جاتی ہے۔ مزید یہ کہ دن بھر کے کام کاج عورتوں کو اوپر نیچے ہونے پر مجبور کرتے ہں جس کی وجہ سے پستان بریزر سے رگڑ کھاتے رہتے ہیں اور یہی رگڑ مریض کے لئے الرجی کا باعث بن جاتی ہے۔ جس سے وائرس اور بیکٹریا کے جراثیم حملہ آور ہوتے ہیں حتیٰ کہ ایگزیما' جلدی خارش پھنسیاں اور سوزش کے مریض تو اکثر پریکٹس میں ملتے ہیں۔

توجہ طلب مثال

آپ اپنے ہاتھ کو ایک ایسی تھیلی میں جس کے اوپر اور نیچے پولیسٹر کا کپڑا اور درمیان میں فوم ہو چھ گھنٹے اس میں ہاتھ بالکل بند رکھیں تو چھ گھنٹے کے بعد ہاتھ کی کیفیت کیا ہو گی بلکہ پورے جسم کی کیفیت کیا ہوگی؟

تو پھر سوچیں ہاتھ کیسی سخت چیز ہے جبکہ پستان ایک نرم' حساس اور نازک عضو ہے۔ تو اس کے ساتھ کیا کیفیت ہو گی۔ ایک فزیو تھراپسٹ کے مطابق بریزر عورت کی جنسی خواہش کو ضرورت سے زیادہ کر دیتا ہے جس سے زنا کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

اعصابی امراض

تحقیقات سے یہ ثابت ہو گیا ہے کہ پستانوں پر بریزر کے دباؤ کا اثر جسم کے تمام اعصابی نظام کو متاثر کرتا ہے۔ ایسی خواتین ہمہ وقت مندرجہ ذیل کیفیات کا شکار ہو سکتی ہیں۔

○ ایسی خواتین بہت حساس ہو جاتی ہیں اور چھوٹی موٹی باتیں زیادہ محسوس کرتی ہیں۔

- ○ خواتین میں چڑچڑا پن ہو کر ہسٹریائی کیفیت بن جاتی ہے۔
- ○ کمر اور شانوں کے درد کی مستقل مریض بن جاتی ہیں۔
- ○ سر بوجھل اور دل پر گھٹن کے اثرات ہوتے ہیں۔

نوٹ

بندہ نے کتب حدیث اور علمائے حدیث سے تحقیق کی ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کے زمانے میں خواتین میں بریزئر کا استعمال قطعی نہیں تھا۔ اگر آپ واقعی بریزئر کے استعمال پر مصر ہیں تو باریک کاٹن کے کپڑے کی بریزئر استعمال کر سکتی ہیں۔

ناخن پالش اور جدید سائنس

ناخن بھی جسم انسانی کی طرح زندہ ہیں۔ انہیں بھی آکسیجن اور ہوا کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ پانی کے طلب گار رہتے ہیں۔ اگر انہیں کوئی تکلیف پہنچے تو تمام جسم ان سے متاثر ہوتا ہے۔ ایک خاتون کو ہاتھوں پر دانے' خارش اور پیپ دار پھنسیاں تھیں بہت علاج کرائے لیکن افاقہ نہ ہوا۔ ایک ماہر امراض جلد کے پاس گئیں موصوف عمر رسیدہ اور بہت ماہر مانے جاتے تھے۔ ڈاکٹر صاحب مریضہ کا معائنہ کر کے فرمانے لگے۔ آپ ناخن پالش کتنے عرصے سے استعمال کر رہی ہیں۔ مریضہ کہنے لگی گزشتہ ساڑھے پانچ سالوں سے اور مرض کو کتنا عرصہ ہوا ہے۔ مریضہ نے جواب دیا پانچ سال سے مسلسل مرض موجود ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے فرمایا آپ ناخن پالش لگانا چھوڑ کر پھر مناسب مختصر علاج کریں مریضہ کا کہنا ہے کہ صرف تیسرے ہفتے میں مکمل صحت یاب ہو گئی۔

کروموپیتھی کا اصول

کروموپیتھی کے ماہرین کے مطابق رنگ انسانی زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں اور انسان جس رنگ کو بار بار دیکھتا ہے۔ اس کا اثر اس کی زندگی پر غالب ہوتا ہے۔ چونکہ اکثر ناخن پالش سرخ رنگ کی ہوتی ہے اور یہ رنگ اشتعال' غصہ اور بلڈ پریشر ہائی کرتا ہے۔ اس لئے وہ لوگ جو پہلے سے اس مرض میں مبتلا ہوں ان کے امراض میں فوری اضافہ ہو جاتا ہے اور صحت مند آدمی بھی آہستہ آہستہ ان امراض کی طرف مائل ہو جاتا ہے۔

انسانی صحت اور تندرستی کے لئے ہر رنگ کا ایک منفرد مزاج ہوتا ہے۔ موجودہ فیشن نے مختلف ناخن پالش کے استعمال کی ترغیب دی ہے۔ ان مختلف رنگوں کی الرجی عام آدمی کے لئے بھی ناقابل برداشت ہے تو کیا ایک مریض برداشت کر سکے گا؟

ناخن پالش ناخن کے مسامات کو بند کر دیتی ہے۔ مزید چونکہ ناخن پالش میں رنگدار کیمیکل ہوتے ہیں اس لئے یہ کیمیکل بے شمار امراض کا باعث بنتے ہیں۔ خاص طور پر اس کا اثر جسم کے ہارمونزی سسٹم پر بہت برا پڑتا ہے۔ جس سے خطرناک زنانہ امراض پیدا ہوتے ہیں۔

میک اپ اور جدید سائنس

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کے زمانے میں موجودہ طرز کے میک اپ ہرگز نہیں تھے۔ اربوں روپے خرچ کرنے کے بعد فطرت کی طرف لوٹنا صرف ناکامی ہے اس فیشن کی جس کی چکا چوند عالم کو گھیرے ہوئے تھی۔ اس ضمن میں مشہور مغربی مفکر اور ماہر حفظان صحت کیا کہتا ہے اس کی زبانی غور سے سنیئے!

ڈیل کارنیگی کے انکشافات

"میری زندگی فطرت کے مسلسل مطالعے میں گزری ہے۔ اس بات کو غور سے دیکھا کہ ہم فطرت کے قریب رہتے ہوئے فطرت سے دور تو نہیں جا رہے۔

فیشن اور رواج کی دنیا نے ہمیں صرف دھوکا او فریب دیا ہے۔ میک اپ اب حسن نسواں کے لئے تھا۔ لیکن جتنا نقصان اس نے حسن نسواں کو دیا ہے شاید ہی کسی چیز نے دیا ہو۔ جنگوں نے ماحول اور حالات بدلے۔ بارود نے تباہ کاریوں کی انتہا کر دی لیکن میں سمجھتا ہوں ان کا نقصان کم ہے جتنا نقصان میک اپ سے ہوا ہے"۔

(زندہ رہنا سیکھئے)

کیا آپ نے کبھی غور کیا کہ میک اپ کے سامان میں کتنا خطرناک کیمیکل استعمال ہوتا ہے اس سے کیا کیا نقصانات ہو رہے ہیں۔ جو درج ذیل ہیں:

چہرے کے مہاسے Acne Vaugaris

سیاہ دانے چہرے پر Black Head

لیس دار تھیلی نما مہاسے Cyst

کیل او رچھائیاں Acne Rosacea

ناک پر دانوں کا بگاڑ Rhinophyma

عام پھوڑے پھنسیاں Folliculitis

داد Rinzworm Tinea Corporis

پھپھوند سے پیدا ہونے والے امراض Fungal Ingections

یہ وہ امراض ہیں جو جدید سائنس نے دریافت کیں (یعنی میک اپ کی وجہ سے یہ امراض ہوتی ہیں)۔

بے شمار ایسے واقعات معاشرتی طور پر ملتے ہیں جس سے خواتین کے خوبصورت چہرے بد صورتی میں بدل جاتے ہیں۔

ایک خاتون نئی نویلی دلہن علاج کی غرض سے لائی گئی۔ موصوفہ کے چہرے

پر سیاہ داغ اور بلکے دانے تھے تمام گھر والے پریشان تھے۔ معلوم ہوا کہ تمام میک اپ کے کارنامے ہیں۔ اس طرح ایک غیر شادی شدہ خاتون نے اپنے بھائی کی شادی پر میک اپ کیا کچھ عرصے کے بعد چہرے پر سیاہ داغ دھبے اور لکیریں پڑ گئیں۔ حتیٰ کہ مونچھوں اور داڑھی کے بال نکل آئے۔

اسلام نے خواتین کے لئے گھر میں آرائش حسن (صرف اپنے خاوند کے لئے) سے منع نہیں فرمایا لیکن اس کے لئے معنوی اور زہریلی ادویات میک اپ کی شکل میں ہمیشہ نقصان دہ ہیں اور اب تو جدید اور پڑھا لکھا طبقہ میک اپ سے دلبرداشتہ ہو کر پھر سے سادگی کی طرف لوٹ رہا ہے۔

پہنچی وہیں پہ خاک جہاں کا خمیر تھا۔

ایام حیض اور نفاس میں ترک جماع

شریعت میں قید نہیں پابندی ضرور ہے لیکن ایک وقت میں یہی حلال کھانا حرام بن جاتا ہے یعنی روزہ کی حالت میں' بالکل اسی طرح مرد کے لئے بیوی سے جماع جائز ہے لیکن ایام حیض اور نفاس میں اس سے سختی سے منع فرمایا۔ آخر کیوں؟

جدید سائنسی تحقیق کے مطابق ایام حیض اور نفاس میں نکلنے والا خون انتہائی زہریلا' تیزابی اور متعفن ہوتا ہے کیونکہ یہ عورت کے جسم کا حصہ نہیں اس لئے اس کا نکلنا بھی ضروری ہے۔

ایک صاحب کو کثرت سے بے ہوشی کے دورے پڑتے تھے۔ بہت علاج کرائے لیکن افاقہ نہ ہوا علاج کی غرض سے تشریف لائے تشخیص اور معلومات کے بعد پتہ چلا کہ موصوف ایام حیض میں ہم بستری میں مصروف رہے اور اس دن سے یہ کیفیت مسلسل ہے۔

ایک خاتون کو گوبن کے اردگرد دانے' پھنسیاں اور زور دار جلن تھی۔ موصوفہ کی تشخیص پر ان کے خاوند نے مذکورہ کیس کی نوعیت بتائی۔

ایک صاحب کی پیشاب کی نالی بند ہو گئی۔ قاثاطیر کے ذریعے پیشاب نکالتے

تو پیشاب خارج ہو جاتا ورنہ پیشاب خودبخود نہیں آتا تھا۔ تحقیق پر پتہ چلا کہ موصوف ایام حیض میں جماع کرتے رہے ہیں۔

اسلام امن، سکون اور صحت کا مذہب ہے۔ اس سے بغاوت سراسر مرض اور بے سکونی ہے۔ ایام حیض اور نفاس میں جماع سے کون سے امراض جنم لیتے ہیں، ان کی تفصیل کچھ یوں ہے۔

آتشک Syphilis

سوزاک Gonorrhoea

نار فاری Ghancroid

پنٹا Pinta

رائٹر کی بیماری Reiters Disease

پیشاب کی جلن

پیشاب کی رکاوٹ

پیشاب کے غدود کا ورم اور سوزش

پتھری کے امراض

خواتین میں ایام کی رکاوٹ

خواتین میں شرم گاہ کی خارش

خواتین میں رحم کی ورم

یہ تمام امراض جو کہ میڈیکلی طور پر مستند کتب میں موجود ہیں۔ اس وقت ہوتی ہیں جب انسان فطری قوانین کو توڑ کر خواہش نفس کی طرف گامزن ہوتا ہے۔

جوتے اور موزے جھاڑنا

احادیث میں جوتے اور موزے جھاڑ کر پہننے کا حکم فرمایا ہے۔ (زادالمعاد)

○ بعض اوقات جوتوں میں کوئی زہریلہ جانور گھس جاتا ہے۔ اگر بغیر جھاڑے اس کو استعمال کیا تو وہ ڈس سکتا ہے۔ حتیٰ کہ زندگی کو خطرہ ہوتا ہے۔

○ ایک صاحب ایک کھانے کی مجلس سے اٹھے۔ جوتا پہنا تو چیخ نکل گئی پاؤں لہو لہان ہو گیا۔ دراصل کھانا کھاتے ہوئے نوکدار ہڈی کسی نے پھینکی اور وہ جوتے میں چلی گئی اور یوں پاؤں زخمی ہو گیا۔

○ چونکہ جوتا جھاڑتے وقت نگاہ جوتے کی طرف جائے گی تو اس سے ایک اور فائدہ یہ ہو گا کہ جوتے کی اندرونی کیفیت کا اندازہ ہو جائے گا کیونکہ بعض متعفن جوتے جہاں ماحول کو آلودہ اور بدبودار کرتے ہیں وہاں پاؤں کا بھی ستیاناس کر دیتے ہیں۔ جب جوتے پر نگاہ پڑے گی تو پھر اس کی صفائی کی طرف بھی دھیان ضرور جائے گا۔

یہ بدبو اور تعفن جو جوتے کی بندش اور ہوا کی کمی کی وجہ سے ہوئی ہے' زیادہ ہو جائے تو بے شمار جلدی اور الرجی کی بیماریاں شروع ہو جاتی ہیں۔

توکل اور جدید سائنس

توکل ایک ایسی اسلامی حالت کا نام ہے جس میں ہر کام میں اللہ تعالیٰ کے سامنے اپنا سر تسلیم خم کرکے رضائے الٰہی پر صابر و شاکر ہو جائے۔

اس صبر وشکر اور قناعت کی زندگی میں کیسی طاقت اور قوت ہے اس کا احساس آج کے مسلمان کو ہرگز نہیں۔

اس وقت یورپی برادری بے شمار نفسیاتی امراض سے دوچار ہے۔ اس کی بنیادی وجہ توکلی زندگی کا فقدان ہے اگر ان سے کوئی نقصان ہوتا ہے تو وہ اس نقصان کے عوامل تلاش کرتے ہیں۔ اگر وہ عوامل مل جاتے ہیں تو اپنے آپ کو ملامت کرتے ہیں اور اگر عوامل نہیں ملتے تو بھی اپنے آپ کو ملامت کرتے ہیں حتیٰ کہ بعض اوقات دلبرداشتہ ہو کر خودکشی کر لیتے ہیں۔

بالکل یہی کیفیت ایک گھردار خاتون کی ہے کیونکہ گھر میں رہتے ہوئے بہرحال اسے گھریلو مسائل سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ اب یہاں اسلام صبر اور توکل کا درس دیتا ہے لیکن یورپی زندگی کے اشتغال میں صبر اور توکل نام کی چیز ہرگز نہیں اس لئے وہاں طلاق کی زیادتی ہے۔

اسلام ضبط نفس کا درس دیتا ہے اور نگاہوں کی حفاظت' کانوں کی حفاظت' پاؤں کی حفاظت اور دل کی حفاظت بھی ضبط نفس کا حصہ ہیں۔ لیکن اس کے برعکس یورپی معاشرہ ضبط نفس کی حدیں توڑ کر زنا کی طرف مائل ہوتا ہے اور زندگی میں بے عزت اور خوار ہو جاتا ہے۔

نفسیاتی ماہرین کے مطابق توکل آدمی کو بے شمار نفسیاتی خطرناک امراض سے نجات دیتا ہے اور اس توکل کی وجہ سے انسان معاشرہ کا اچھا شہری اور فرد بن سکتا ہے۔

پیدائش کے وقت بچے کو کھجور چبا کر چٹانا

حضرت اسماء بنت ابوبکرؓ روایت فرماتی ہیں کہ مکہ معظمہ میں عبداللہ بن

زبیر پیدا ہونے والے تھے اور قبا میں آکر پیدا ہوئے۔ میں بچے کو لے کر رسول اکرم صلی اللہ علیہ و سلم کے پاس لے گئی اور ان کی گود میں ڈال دیا۔ انہوں نے کھجور منگوائی اسے اپنے منہ میں چبایا پھر اپنا لعاب اور کھجور بچے کے منہ میں ڈال کر اس کے تالو سے لگا دیا۔ پھر بچے کے لئے برکت کی دعا کی۔ یہ وہ پہلا بچہ تھا جو مسلمانوں میں پیدا ہوا۔ (بخاری و مسلم)

حضرت ابو موسیٰ اشعریؓ بیان کرتے ہیں کہ میرے گھر لڑکا پیدا ہوا میں اسے لے کر نبی کریم صلی اللہ علیہ و سلم کی خدمت میں حاضر ہوا آپؐ نے اس کے منہ میں کھجور چبا کر ڈالی۔ (بخاری)

ماں کے پیٹ میں بچے کو جو خوارک ملتی ہے اس کا اور کھجور کا مزاج بالکل یکساں ہے حتیٰ کہ ماہرین کے مطابق جو اجزاء بچے کو ماں کے پیٹ کی خوارک میں ملتے ہیں بالکل وہی اجزاء کھجور کا حصہ ہیں۔

اکثر ولادت کے بعد بچے کو گھٹی یا پھر جدید قسم کا ایسا مرکب دیا جاتا ہے جس سے بچے کا معدہ اور آنتیں صاف ہو جائیں۔ اس کے لئے کھجور کا بچے کے معدے میں پہنچانا تمام مرکبات سے اعلیٰ اور مفید ہے۔

اکثر بچے پیدائشی کمزوری میں مبتلا ہوتے ہیں اگر ان کو پیدائش کے فوراً بعد دودھ' پانی یا کوئی اور چیز دی جائے گی تو بچوں میں دست کی حالت شروع ہو جاتی ہے۔

لہٰذا حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کا عمل آخرت اور قیامت تک مفید اور مسلم ہے۔

خوشبو اور جدید سائنس

Perfume and Modern Science

حضرت انسؓ فرماتے ہیں کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم خوشبو کو رد نہ فرماتے تھے۔ (ترمذی شریف)

حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے ارشاد فرمایا کہ مردانہ خوشبو وہ ہے جس کی خوشبو پھیلتی ہو اور رنگ غیر محسوس ہو اور زنانہ خوشبو وہ ہے جس کے رنگ ظاہر ہوں اور خوشبو غیر محسوس ہو۔
(سنن نسائی۔ ترمذی)

ریحان کی خوشبو کو بہت پسند فرماتے تھے۔ اس کو رد کرنے سے منع فرماتے تھے۔ (شمائل ترمذی)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم مشک اور عود کی خوشبو کو تمام خوشبوؤں میں زیادہ محبوب رکھتے۔ (زادالمعاد)

نیچرل تھراپی (Natural Therapy)

کیمیکل اور زہریلے مرکبات کے بعد سائنس پھر سے فطرت کی طرف لوٹ رہی ہے۔ ان فطری قوانین میں سادہ طریقہ علاج کو رواج دینا ہے اور خالص فطرت سے استفادہ کرنا ہے۔ اس کی کئی اقسام ہیں جن میں سے ایک پرفیوم تھراپی ہے۔

پرفیوم تھراپی (Perfume Therapy)

جرمنی کے ڈاکٹر ایلف نے اس طریقہ علاج کو عام کیا اور ہزاروں لوگ اس سے صحت یاب ہوئے۔ ڈاکٹر ایلف کے مطابق چونکہ خوشبو ایک جزو لطیف ہے اور روح بھی لطیف ہے۔ اس لئے جب کوئی شخص خوشبو لگاتا ہے تو اس کے اثرات فوراً روح پر پڑیں گے اور روح کی وجہ سے جسم صحت اور تازگی کی طرف مائل ہو گا۔

بادشاہوں کے محلات میں بعض خوشبو دار لکڑیوں کی دھونی دی جاتی تھی اور جب محل میں کوئی بیمار ہوتا تو بھی خوشبو دار لکڑیوں کی دھونی دی جاتی یہ اس بات کی علامت ہوتی کہ اس خوشبو کے اثر سے مریض جلد صحت یاب ہو جائے

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے ریحان کی خوشبو کو پسند فرمایا۔ ریحان کی خوشبو پرانے ملیریا کا قطعی علاج ہے۔ ایسے مریض جن کا بلڈ پریشر ہمیشہ ہائی رہتا ہو۔ ان کے لئے بہت مفید ہے۔ جذبات کی تیزی کو نارمل کرتی ہے جن لوگوں کو معدے کا السر اور تیزابیت ہو ان کے لئے اس کا لگانا فائدہ مند ہے۔

یاد رکھیں خوشبو زندگی پر اثرانداز ہوتی ہے آپ ایک ایسی جگہ جائیں جہاں ہر طرف خوشبو اور مہکار ہو تو آپ کی طبعیت اور مزاج کی کیفیات کیا ہوں گی وہ آپ بہتر سمجھتے ہیں۔

اس کے بر عکس ایک ایسی جگہ جائیں جہاں بدبو ہو تو انسان کی طبعیت میں تکدر، بے چینی، نفرت حتیٰ کہ بعض حضرات کو قے آ جاتی ہے۔

معلوم ہوا کہ خوشبو اور بدبو کا اثر تمام زندگی پر پڑتا ہے اس لئے حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے جمعہ کے دن خاص طور پر خوشبو لگانے کی ہدایت کی ہے کہ نماز جمعہ کے لئے دور دور سے لوگ اکھٹے ہوتے ہیں اور خوشبو ان حاضرین کی طبعیت میں خوشگواری اور مسرت پیدا کر دیتی ہے۔

اس طرح عود اور مشک کی خوشبو بھی اعصاب میں نشاط اور تحریک پیدا کرتی ہیں۔ ان خوشبوؤں کو لگانے والا ہمیشہ چست اور حاضر دماغ رہے گا۔ (فطری علاج)

نعلین نبویؐ اور جدید سائنس

حضرت ابن بریدہؓ اپنے والد سے راوی ہیں کہ نجاشی نے حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کی خدمت میں دو سیاہ رنگ کے سادہ موزے بھیجے آپؐ نے ان کو پہن لیا۔ (ابن ماجہ)

حضرت ابن عمرؓ فرماتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کو ایسے نعلین مبارک پہنے دیکھا جن پر بال نہیں تھے (یعنی دھلے ہو ئے چمڑے کے تھے)۔ (بخاری)

ایک صحابیؓ کہتے ہیں کہ میں نے حضرت انسؓ سے حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کے جوتا مبارک کے بارے میں دریافت کیا تو انہوں نے فرمایا کہ ہر جوتا شریف میں دو دو تسمے تھے۔ (ترمذی)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کے جوتے مبارک چمڑے کے تھے اور بالکل ہموار تھے۔ آج کے دور میں ایڑھی کے جوتے اور ربڑ پلاسٹک کے جوتے کیا نقصان دے رہے ہیں اس کا اندازہ احاطہ سے باہر ہے۔ ایک فزیو تھراپسٹ سے بات ہوئی کہنے لگے کہ ایڑھی کا جوتا یہودی سازش ہے یہ مردوں اور عورتوں میں غیر ضروری جنسی تحریکات کو بڑھا کر زنا کی طرف مائل کرتا ہے۔

اگر ہم آج ہی حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کے جوتے مبارک کے مطابق اپنے جوتے بنوائیں اور صرف چمڑے کا دھیان رکھ کر جوتا پہنیں تو بے شمار امراض سے بچ سکتے ہیں۔

کیا آپ صحت کے اصولوں کے خلاف جوتا استعمال کرتے ہیں؟

چونکا دینے والے تجربات و مشاہدات

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم چمڑے کا جوتا استعمال فرماتے تھے جب سے اس جوتے کو چھوڑا ہے مسلسل پریشانی ہی ہے تو فیشن اور سنت کا فیصلہ آپ کریں۔

سرشت انسان دلربائی، دلکشی کی طرف مائل رہا ہے۔ ابتدائے آفرینش سے انسان اپنے جسم اور نفس کو سہولت کی طرف مائل کرتا چلا آرہا ہے۔ مختلف ادوار میں بنی نوع انسان نے اپنی جسمانی سہولت کے لئے بدنی آرائش حسن کی زیبائش کے لئے مختلف حیلے اور طریقے اختیار کئے ہیں پتھر کے زمانے کے لوگ کیسی زندگی گزارتے تھے وہ سبھی جانتے ہیں کہ ان کے بدن پر لباس نہیں تھا پاؤں

/

میں جوتا نہیں تھا اور زندگی کے شب و روز یونہی گزر رہے تھے۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ موجودہ دور نے کیا ہمیں راہ ترقی کی طرف گامزن کیا ہے؟ ایسے دور میں جب ہر طرف فیشن کی یلغار ہے تو اپنی صحت و تندرستی کے لئے جوتے کے انتخاب پر بھی غور کیاجائے یہ درست ہے کہ جوتا نرم ہو' خوبصورت ہو' شخصیت کے نکھار کے لئے سونے پر سہاگہ ہے لیکن کیا یہی جوتا صحت اور بقائے حیات کے لئے بھی معاون ہے؟ یہ ایسا سوال ہے جس کی طرف بہت کم لوگ توجہ کرتے ہیں۔

ایک صاحب فرمانے لگے مجھے پیشاب کی زیادتی کی تکلیف شروع ہو گئی۔ خوب علاج کیا مگر مرض بڑھتا گیا ایک دفعہ ایک تقریب میں جانے کا موقع ملا ایک صاحب ملے اور ملتے ہی فرمانے لگے یوسف صاحب آپ اتنے عقل مند ہیں ایسا جوتا کیوں استعمال کرتے ہیں جس سے بے شمار اعصابی اور مثانے کی تکالیف ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔ ان کی بات سنتے ہی میرا خیال یکایک اپنے مرض کی طرف گیا میں نے جوتا تبدیل کیا اور چمڑے کا خالص جوتا استعمال کیا کیونکہ سابقہ جوتا ربڑ کا تھا۔ موجودہ جوتے کے استعمال سے میری مرض کم ہوتی گئی آخرکار میں تندرست ہو گیا۔

ایک جوان مطب میں عارضہ لے کر حاضر ہوا کہ سخت اعصابی تناؤ' ذہنی تھکن اور مسلسل پریشانی رہتی ہے اور یہ پریشانی' بوجھ میرے لئے عذاب سے کم نہیں اس کی وجہ سے میں کئی سال سے اپنے امتحان میں کامیابی سے رہ جاتا ہوں۔ الغرض مریض کی پریشانی ناقابل بیان تھی اور وہ بے شمار ماہرین نفسیات اور ڈاکٹرز کے زیر علاج رہا تھا۔ اسکے مرض کی تشخیص ہوئی تو اس کی وجہ وہ بند جوتے جوگر تھے دراصل یہ جوتے ان ممالک کے لئے ہیں جہاں برف پڑتی ہے ایسے بند انگلش جوتے ہمارے مزاج' موسم کے عین خلاف ہیں۔ یوں جب اس کے جوتے تبدیل کرائے گئے اور مختصر سا علاج دیا گیا تو مریض الحمد للہ تندرست ہو گیا۔

دماغ پر جوتے کے اثرات

جب پاؤں کو چوٹ لگتی ہے جہاں پاؤں متاثر ہوتا ہے اس سے کہیں زیادہ دماغ اور دماغی کیفیات اس کا گہرا اثر لیتی ہیں بعض اوقات دماغی امراض کی وجہ سے پاؤں کے زخم جلد اچھے نہیں ہوتے تو معلوم ہوا کہ دماغ کا پاؤں کے آرام اور پاؤں کے دماغی سکون سے گہرا ربط ہے۔ نیوٹن مشہور سائنس دان ہے جب دماغی دباؤ اور ڈپریشن کا شکار ہوا تو اس نے فوراً" جوتے کی طرف نگاہ کی وہ ہر چھتے نیا جوتا بدلتا آخر اسے ایک جوتے نے سکون دیا اور وہ ہمیشہ اسی جوتے کو استعمال کرتا۔ جرمنی کے ماہرین نے انکشاف کیا ہے "جوتا بہتر تو دماغ بہتر۔ جوتا سخت تو دماغ سخت۔ جوتا نرم تو دماغ نرم"۔ بظاہر یہ الفاظ عام ہیں لیکن فکر اور تدبر کے بعد انسان ان لفظوں سے کچھ حاصل کر سکتا ہے۔

اعصابی تناؤ :

زیادہ عرصہ نہیں ہوا صرف بوڑھے ہی اعصابی تناؤ کا شکار ہوتے تھے اس کی وجہ کچھ ہو لیکن موجودہ تحقیق نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ نئی نسل نفسیاتی امراض کا زیادہ شکار ہے۔ اس کے بے شمار اسباب ہیں لیکن یہ بات مسلم ہے کہ جوتا صحت و تندرستی میں مدد و معاون ہے اور اس کا غلط استعمال اعصابی امراض کا باعث ہے۔

شاہان ہند کا انتخاب

سلاطین ہند سلیم شاہی جوتا پسند کرتے تھے اور خاندان در خاندان یہی جوتا استعمال کرتے چلے آتے تھے۔ جب اس جوتے کی وضع قطع کا غائر مطالعہ کیا گیا تو یہ بات واضح ہو گئی کہ وہ لوگ جوتے کے ذریعے اپنی حفاظت صحت کرنا جانتے تھے۔ شہنشاہ بابر کہتا ہے میں نے جب ہندوستان کی سرزمین پر قدم رکھا چونکہ یہاں کی سرزمین ماحول اور موسم مختلف تھا اس لئے میرا انتخاب سلیم شاہی جوتا

ہی تھا۔

مطب میں ایک خاتون تشریف لائیں جو کہ گزشتہ اٹھارہ برس سے دائمی درد سر میں مبتلا تھیں پتہ چلا کہ وہ ہمیشہ اونچی ایڑھی کا جوتا استعمال کرتی ہیں۔ جب ان کا جوتا تبدیل کیا گیا تو کیفیت بدل گئی۔

ایک دیہاتی آدمی اپنے چمڑے کے بنے ہوئے دیسی جوتے کو ہر وقت تیل میں تر رکھتا تھا کہنے لگا میری عمر اسی سال سے کہیں زیادہ ہے نگاہ کمزور نہیں' دانت نہیں گرے' اعصابی کمزوری نہیں' میں سمجھتا ہوں اس کی وجہ میرے تیل سے تر جوتے ہیں۔

الغرض اگر آپ موزوں جوتے کا انتخاب کریں ہمیشہ چمڑے کا جوتا استعمال کریں زیادہ بند اور تنگ جوتے سے بچیں تو آپ امراض سے بچ گئے۔

موجودہ جدید جوگر' لانگ شوز ہمارے علاقائی مزاج موسم کے عین خلاف ہیں۔ ہر وقت پاؤں میں جوتا نہ رکھیں کبھی کبھی جوتے کے بغیر بھی چلا کریں اونچی ایڑھی اور غیر لچک دار جوتا موزوں نہیں۔ جب ہم چلتے ہیں تو جوتے اور پاؤں کی رگڑ سے ایک حرارت پیدا ہوتی ہے وہ اگر چمڑا ہے تو حرارت ختم ہو جاتی ہے اور اگر ربڑ' پلاسٹک وغیرہ کا جوتا ہے تو فوراً گرمی اور جلن بے شمار امراض کا پیش خیمہ بن جاتی ہے۔

کینوس کے جوتے بچوں کے لئے نقصان دہ ہو سکتے ہیں

بچوں کے پیروں کے لئے عام جوتوں کے بجائے ٹینس یا کینوس کے جوتوں کا رواج عام ہوتا جا رہا ہے۔ ممکن ہے کچھ معالج بھی والدین کو یہ مشورہ دیتے ہوں کہ وہ اپنے بچوں کے عام جوتے پہنانے کے بجائے یہ جوتے پہنائیں۔ ایسے مشوروں سے بچوں کے پیروں کو نقصان پہنچنے کا احتمال بڑھ جاتا ہے۔ امریکا میں طبی اعتبار سے جوتے تجویز کرنے والوں کی انجمن نے اس سلسلے میں ایک اعلامیے کے ذریعہ سے حقیقی صورت حال واضح کی ہے۔ اس انجمن کا کہنا ہے کہ بچوں کو کینوس شوز استعمال کرانے کا مشورہ خاص طور پر طب اطفال کے ماہرین کی

طرف سے دیا جاتا ہے' لیکن اعصابی جراحی کے کچھ ماہرین اور چند ماہرین امراض بھی اس نوعیت کے مشورے دے دیتے ہیں۔ ان میں بہت کم ایسے ہوتے ہیں جو بچوں کو مستقل طور پر یہ جوتے استعمال کرانے کے نتائج کے بارے میں تحقیقات کرتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ ان کے استعمال سے عام جوتوں کے مقابلے میں بچوں کے پیروں میں گرمی زیادہ لگتی ہے اور پسینہ زیادہ آتا ہے۔ جس کا بڑا سبب یہ ہوتا ہے کہ عام جوتے کی بہ نسبت ان جوتوں کے اندر پیروں کو رگڑ زیادہ لگتی ہے۔ ربڑ سول میں کھچاؤ زیادہ ہوتا ہے اور یہ اندر سے چپ چپا بھی ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے ربر سول زمین کی سطح سے چپک جاتا ہے۔ ہر قدم پر کینوس شوز زمین سے چپکتا ہے لیکن اس کے اندر پیر آگے کی طرف کھسکتا ہے۔ یہ اگر قدرے ڈھیلے ہوں تو یہ عمل مزید تیز ہو جاتا ہے۔ دوسری طرف پانچ سے چھ سال کے عمر کا بچہ دن بھر میں تقریباً" ۲۰ قدم اٹھاتا اور رکھتا ہے۔ بچے کے اس عمل کے نتیجے میں ان جوتوں کے اندر اس کے پیروں میں زیادہ گرمی پیدا ہوتی ہے ور پسینہ بھی زیادہ نکلتا ہے۔ یعنی پسینے کا اخراج اپنی انتہا کو پہنچ جاتا ہے۔ اسی وجہ سے کینوس کے جوتے پہننے والے بچوں کے موزے کھیلنے کے بعد پسینے سے گیلے ہو جاتے ہیں۔ دونوں پیروں میں تقریباً" دو لاکھ مسام اور غدود ہوتے ہیں جو دن بھر میں تقریباً" ۱/۲ پسٹ رطوبت خارج کرتے ہیں۔ یہ رطوبت پیروں کے لئے نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔ اس سے سوزش اور احتراق پیدا ہوتا ہے۔ پسینے میں شامل نمک اور تیزابی مادے گلا دینے یا کھا جانے کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں۔ چنانچہ پہنے ہوئے کینوس شوز کے بالائی حصوں میں سوراخ اور گھس جانے کے نشانات عام طور پر نظر آتے ہیں۔

ٹینس یا کینوس شوز کے اندر پیروں کے رگڑ کھانے کا ایک اور سبب حدت میں اضافہ ہوتا ہے۔ جلد کا عام درجہ حرارت ۹۰ درجہ فارن ہائیٹ ہوتا ہے۔ تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ گرمیوں کے موسم میں سخت محنت کرنے والے پیروں کا درجہ حرارت چمڑے کے جوتوں میں ۹۵ سے ۱۰۰ درجہ فارن ہائیٹ تک بڑھ جاتا ہے' لیکن کینوس کے جوتوں میں یہ درجہ حرارت ۱۲۵ درجہ فارن ہائیٹ تک پہنچ جاتا ہے۔

بچوں کی خراش یا چوٹ

کینوس شوز پہننے کے عادی بچوں کو یہ شکایت عام طور پر ہوتی ہے۔ اس کا سبب بھی چپ چپاہٹ اور ربڑ سول کی سطح کا کھنچاؤ ہوتا ہے۔ اس کے اندر جب بچے کا پیر آگے کی طرف پھسلتا ہے تو دن بھر میں ہزاروں بار اس کے اگلے حصے سے ٹکراتا ہے۔ چمڑے کے جوتوں میں یہ خرابی نسبتاً" کم ہوتی ہے۔ کیونکہ چمڑے کے تلے زمین پر چپکنے کے بجائے پھسلتے ہیں۔

تلے کی لچک

عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ کینوس شوز کے تلے جوتوں کی نسبت زیادہ لچک دار ہوتے ہیں لیکن یہ خیال درست نہیں ہے کیونکہ چھوٹے بچوں کے کینوس شوز کے تلے عام طور پر ¾ انچ موٹے' ٹھوس ربر سے بنے ہوئے ہوتے ہیں۔ چھوٹے بچوں کا وزن اتنا زیادہ نہیں ہوتا کہ چلتے وقت اتنے موٹے سول کو موڑے یا پیروں میں لچک پیدا کر سکے' چنانچہ چھوٹا بچہ پیروں میں لچک پیدا کرنے کے بجائے سپاٹ انداز میں پیر آگے بڑھاتا ہے۔ اس طرح جوتے کا سول مڑنے نہیں پاتا۔

سائز اور موزونیت

بچوں کے کینوس شوز کی چوڑائی عام طور پر ایک ہی ہوتی ہے۔ یہ زیادہ تر صرف پورے سائزوں ہی میں تیار ہوتے ہیں جب کہ ان کے برعکس چمڑے کے نصف سائزوں میں بھی ملتے ہیں اور آٹھ مختلف چوڑائیوں میں دستیاب ہوتے ہیں۔ کینوس شوز عام طور پر مناسب سائز میں نہیں ملتے۔ یہ یا تو ڈھیلے ہوتے ہیں یا پھر تنگ' لیکن چونکہ ان میں نرمی اور لچک ہوتی ہے اس لئے انہیں بچوں کے لئے خرید لیا جاتا ہے۔ ایسے جوتوں سے بچوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ ان دنوں یہ

جوگرز کے نام سے بھی فروخت ہو رہے ہیں۔ ان کے استعمال میں بھی احتیاط کا ملحوظ رکھنا بے حد ضروری ہے۔

اونچی ایڑھی کے جوتے

عورتوں کو اونچی ایڑی کے سینڈل اور جوتے پہننے کا شوق ہے اور وہ نہیں جانتیں کہ اس سے ان کے پاؤں' ٹانگوں اور پورے جسم کی ساخت کو کیسے نقصان پہنچتے ہیں۔ آج کل فیشن کی خاطر اونچی ایڑیوں کے تنگ جوتے عام طور پر پہنے جا رہے ہیں۔ اس طرح کے جوتوں اور سینڈلوں سے پاؤں اور ٹانگوں کی باریک رگیں سوج جاتی ہیں۔ طویل عرصے تک ایسے جوتے پہننے سے ہڈیوں میں درد ہونے لگتا ہے اور مستقل تھکن رہتی ہے۔ تنگ جوتوں سے پاؤں اور ٹانگوں کے بعض حصوں میں دوران خون میں رکاوٹ پڑتی ہے اور پاؤں' پنڈلیاں' ٹانگیں اور کبھی کبھی کمر میں درد ہوتا ہے۔ اس کے نتیجے میں ورم درید اور دلمنہ رگ کے عارضے بھی ہو جاتے ہیں یعنی ٹانگوں یا پیروں کی رگوں میں خون کے لوتھڑے ہو جاتے ہیں۔ اگر خواتین ایسی جوتیاں پہننا چھوڑ دیتی ہیں تو جلد ہی ان کی ایسی شکایات کے خطرات کم ہو جاتے ہیں۔ اونچی ایڑی والے جوتوں کی بناوٹ ایسی ہوتی ہے کہ ان میں پیر فطری حالت میں نہیں ہوتے چلنے میں خاصا تکلف کرنا پڑتا ہے جس سے دباؤ اور تناؤ کی کیفیت پیدا ہو سکتی ہے۔

آپ ﷺ کے چلنے کا انداز اور جدید سائنس

حضرت حسن رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم چلنے کے لئے قدم اٹھاتے تو قوت سے پاؤں اکھڑتا تھا اور قدم اس طرح رکھتے کہ آگے جھک پڑتا اور تواضع کے ساتھ قدم بڑھا کر چلتے۔ چلنے میں ایسا معلوم ہوتا کہ گویا کسی بلندی سے پستی میں اتر رہے ہیں۔ (نشر الطیب)

آپ ﷺ کے چلنے کے انداز میں پاؤں کے پنجوں پر وزن زیادہ پڑتا ہے اس

کے بے شمار فائدے ہیں۔

ڈاکٹر کلیم خان نے اس موضوع پر وسیع ریسرچ کی ہے۔ ان کے مطابق:

○ جو شخص اس انداز سے چلے گا وہ کبھی بھی جوڑوں کا مریض نہیں بن سکتا۔

○ پہلے اس انداز سے چلنے کی مشق کرے پھر چلنا شروع کرے لمبے سفر میں تھکے گا نہیں۔

○ یورپین سیاحوں کی معلوماتی کتابوں میں یہ بات واضح ہے کہ اگر آپ کا سفر لمبا اور طویل ہے تو پاؤں کے پنجوں پر وزن دو۔ قدرے جھک کر چلو سفر طے ہو جائے گا۔

○ اس انداز سے چلنے والے کی نگاہ تیز ہوتی ہے۔

○ اعصابی کھچاؤ اور بے چینی ختم ہو جاتی ہے۔

○ حتیٰ کہ میرے تجربات میں یہ بات سامنے آئی ہے جن کھلاڑیوں کو میں نے اس انداز سے چلنے اور دوڑنے کی تربیت دی ہے وہ ہر میدان میں کامیاب لوٹے ہیں۔

○ مزید یہ کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم پیدل چلا کرتے تھے اور گھوڑے کی سواری بھی کی لیکن علمائے حدیث لکھتے ہیں کہ کبھی سواری کی لگام تھام کر پیدل چلنا چاہئے یعنی مقصد آدمی کو پیدل چلنا ہے۔ آج اس نعمت کو چھوڑ کر ہم پریشان ہیں تمام یورپ پیدل چلتا ہے اور مزید پیدل چلنے کی ترغیب دیتا ہے۔

پاؤں پہلے پیدا ہوا یا پہیہ؟

پیدل چلنا سنت ہے۔ ایک سنت چھوڑنے سے کیا کیا نقصانات ہوئے اس سلسلے میں جدید سائنس کیا کہتی ہے؟ محترم والد صاحب پیدل چلنے کو ترجیح دیتے ہیں ایک صاحب انہیں دیکھ کر کہنے لگے حکیم صاحب میں آپ کو پیدل ہی دیکھتا ہوں اور اب آپ اتنی دور سے پیدل چل کر آ رہے ہیں آخر وجہ؟ والد صاحب فرمانے لگے کہ پیدل چلنا صحت ہے۔ وہ صاحب بولے ہاں ہمارے ایک دوست دل کی بیماری میں مبتلا ہو گئے۔ لاہور کے ہسپتال میں داخل ہوئے وہاں

کے ماہرین قلب نے کہا کہ آپ کراچی تشریف لے جائیں وہ وہاں پہنچے کچھ عرصہ علاج کیا لیکن وہاں کے ماہرین سے مرض کنٹرول نہ ہوا انہوں نے بھی مشورہ دیا کہ آپ لندن علاج کے لئے تشریف لے جائیں وہ جب لندن پہنچے تو انہوں نے مکمل چیک اپ کے بعد فرمایا کہ اس مرض کا علاج امریکہ کا ایک کارڈک ہسپتال ہے وہاں ہوگا مرتے کیا نہ کرتے وہاں پہنچے فرماتے ہیں کہ جب اس ہسپتال کے مین گیٹ پر پہنچے تو اس گیٹ پر لکھا ہوا دیکھا کہ پاؤں پہلے پیدا ہوا یا پہیہ؟ وہ وہاں علاج کراتے رہے خاطر خواہ افاقہ ہوا ماہرین قلب نے انہیں آخری اور اہم مشورہ یہی دیا کہ آپ پیدل چلیں یہی آپ کا علاج ہے۔

ظاہر ہے کہ پاؤں پہلے پیدا ہوا ہے پہیہ تو بعد کی ایجاد ہے اور آج ہر جگہ وہیل یا پہیہ ہی ضرورت ہے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ آج علاج معالجے کی طرف ہماری توجہ غذا کی طرف توجہ کرنے سے بھی زیادہ ہے لیکن کبھی یہ بھی غور کیا کہ ہمارے امراض کا سبب کیا ہے ایسے کونسے عوامل ہیں جن کے باعث ہم انواع و اقسام کے امراض میں مبتلا ہو رہے ہیں اور یہ بات ہر کوئی تسلیم کرے گا کہ اس کی بنیادی وجہ بے عمل زندگی ایسی زندگی جس کے اندر پاؤں کی حرکت کم اور وہیل کی حرکت زیادہ ہے وہیل میں سائیکل سے لے کر کار تک حتیٰ کہ ہوائی جہاز تک کی مثال دی جا سکتی ہے۔

ایک بادشاہ ہروقت تندرست اور توانا رہتا تھا۔ ایک دن کسی دوسرے ملک کے بادشاہ سے جب اس کی ملاقات ہوئی تو اس بادشاہ نے اس کی صحت کا راز دریافت کیا تو بادشاہ نے کہا کہ دو حکیم ہروقت میرا علاج کرتے رہتے ہیں اور وہ میرے پاؤں ہیں میں جب بھی پیدل چلتا ہوں تو میرے پاؤں ہی حرکت میں آتے ہیں اس لئے جب ان میں حرکت پیدا ہوتی ہے تو تمام جسم آرام اور سکون کا محور بن جاتا ہے۔

بے خوابی

ہر آدمی بے خوابی کا شکار ہے ڈاکٹروں کے کلینک اور اطباء کے مطب

ایسے مریضوں کا مرکز ہیں لیکن جتنی ادویات میں اضافہ ' مرض اتنا ہی بڑھتا جا رہا ہے۔ اگر آپ اپنے ماحول پر غور کریں تو آپ کو فوراً" اس بات سے آگاہی ہو گی کہ اس کی اصل وجہ بے حرکت زندگی ہے میں نے دیکھا کہ جب اس مرض کی شکایت کرنے والے مریض رو رو کر اپنا حال بیان کرتے ہیں تو انہیں میں نوے فیصد لوگ ایسے ہوتے ہیں جو کسی ایسے شعبے یا پیشے سے منسلک ہوتے ہیں جس میں حرکت کم اور دماغ سوزی زیادہ ہوتی ہے۔ اب جب ایسے لوگوں کو روزانہ پیدل چلنے کا مشورہ دیا جاتا ہے تو جو مریض اس پر سختی سے عمل کرتے ہیں تو حیران کن طریقے سے صحت کی طرف گامزن ہوتے ہیں اور بے خوابی ان سے کوسوں دور بھاگتی ہے حتیٰ کہ ایسے مریض جن پر نشہ آور گولیاں اثر کرنا چھوڑ جاتی ہیں وہی مریض جب مسلسل پیدل چلنا اپنا شعار بناتے ہیں تو پھر ان کو طبعی نیند کا مزہ ملتا ہے۔

تبخیر' گیس

بس' ٹرین' اسٹیشن' بازار' گلی ہر جگہ آپ کو ہاضمے کی دوائی کا اشتہار مل جائے گا یا کوئی گولیاں سفوف یا مکسچر بیچنے والا مل جائے گا ہر کسی کا یہ دعویٰ ہو گا کہ ہر قسم کی بادی گیس تبخیر وغیرہ کا آخری علاج اس کا یہ نسخہ ہے۔ اس وقت ملک کے اندر جتنی ادویات امراض معدہ کے لئے بنتی ہیں اتنی شاید کسی اور مرض کے لئے تیار ہوتی ہوں حالانکہ تبخیر گیس کا علاج صرف پیدل چلنا ہے۔ جب ہم مرغن اغذیہ کھا کر کرسی پر بیٹھ جاتے ہیں اور چلت پھرت ہوتی نہیں تو کھائی ہوئی غذا متعفن ہو جاتی ہے اور پھر وہی غذا بجائے شفا اور خوارک بننے کے بیماری بن جاتی ہے۔

دائمی قبض

دائمی قبض ایک سنگین مسئلہ ہے۔ دوائی گولی کھائی تو اجابت صاف ورنہ

پھر قبض لیکن اگر مریض قبض علاج کے ساتھ ساتھ مسلسل پیدل چلنا شروع کر دے تو دائمی قبض سے نجات مل جاتی ہے۔

دل کے امراض

دل چونکہ خود ایک متحرک عضو ہے اس لئے یہ حرکت کو پسند کرتا ہے لیکن دل رکھنے والے انسان کو غفلت اور سستی غلبہ کرتی ہے اور وہی انسان دل کی طرح متحرک نہیں ہوتا تو پھر یہی دل روٹھ جاتا ہے۔ پھر اس کو منانے کے لئے طرح طرح کے طریقے ادویات کی صورت میں اختیار کئے جاتے ہیں۔ لیکن یہ روٹھ کر مان جائے کچھ مشکل ہوتا ہے۔ پھر اس کا علاج' بچاؤ حفظ ماتقدم ہی پیدل چلنا ہے۔ صرف پیدل !!!

موٹاپا

کیا موٹاپا لا علاج ہے ایک پولیس آفیسر میرے پاس پیٹ کم کرانے کے لئے آیا میں نے ادویات دیں اور روزانہ ۵ کلومیٹر پیدل کا کہا اس نے توجہ کی صرف چالیس یوم کے بعد اس کا جسم اور پیٹ نارمل ہو گیا۔ حتیٰ کہ ان صاحب کو اپنی پتلون تنگ کرانی پڑی۔

بواسیر

بواسیر بعض زبانوں میں بیٹھنے کے مرض کو کہتے ہیں کیونکہ بواسیر پیدل چلنے والے کو بہت ہی کم ہوتی ہے اور اس کا علاج اگر پیدل چلنے سے کیا جائے تو بہت کارگر ہو گا۔ حتی کہ بادی بواسیر کے مریض بظاہر چل نہیں سکتے لیکن جب انہوں نے پیدل چلنا شروع کیا اور مسلسل متواتر مستقل مزاجی سے چلتے رہے تو مرض نے ہمیشہ کے لئے سلام کر دیا اور سب سے بڑی چیز یہ ہے کہ یہ سنت سمجھ

کر کیا جائے تو ثواب کم نہ ہو گا اور دنیا کے فوائد مفت میں ملیں گے۔

آنکھوں میں سرمہ ڈالنا اور جدید سائنس

حضرت ابن عباسؓ کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کے پاس ایک سرمہ دانی تھی جس میں ہر رات تین تین سلائی سرمہ دونوں آنکھوں میں ڈالا کرتے تھے۔ (ترمذی۔ رہبر زندگی)

سرمہ جہاں سنت نبی صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم ہے وہاں اس کے فوائد دنیوی لحاظ سے بھی بالاتر ہیں۔

- سرمہ اعلیٰ درجہ کا دافع تعفن یعنی انٹی سیپٹک (Anti Septic) ہے۔
- جدید تحقیق کے مطابق جب آنکھوں میں سرمہ لگایا جاتا ہے تو سورج کی تیز شعاعیں (الٹراوئیلٹ) آنکھوں کی پتلی (Retina) کو نقصان نہیں پہنچا سکتی ہے۔ اس کے برعکس الٹراوئیلٹ ریز ان آنکھوں کی پتلیوں کو نقصان پہنچا سکتی ہیں جن آنکھوں میں سرمہ نہ ہو۔
- سرمہ سے آنکھوں کے اوپر پھنسی لیڈ انفکشن (Lead Infection) اور کُکرے بالکل نہیں ہوتے۔
- آشوب چشم کے مریض کے لئے سرمہ بہت مفید ہے۔ حتیٰ کہ جو آدمی سرمہ مستقل استعمال کرتا ہے اسے آشوب چشم کا مرض کم ہو گا۔
- ماہرین چشم کے مطابق آنکھوں کے ان امراض سے بچاتا ہے جن امراض کا جدید سائنس میں علاج ناممکن ہے۔
- آنکھوں کے زخم، خراش اور سوزش کے لئے سرمہ بہت مفید ہے۔ یہ ہر قسم کے چھوتی جراثیم (Contagious Germs) ختم کر دیتا ہے۔

حفاظت بصارت

وضو کرتے ہوئے آنکھ کھول کر چہرے پر پانی کی چھینٹے دینے چاہئیں۔

آنکھیں صاف رکھنے اور امراض چشم کے لئے یہ نہایت سہل اور بہترین حفظ ما تقدم ہے۔ اس کے علاوہ حضور کریم صلی اللہ علیہ و سلم نے بصارت کے لئے ایک نہایت مفید اور کار آمد ہدایت فرمائی ہے۔ فرمایا جب سونے لگو تو سرمہ لگایا کرو۔ (ترمذی)

پھر فرمایا "سرمہ اثمد کا لگایا کرو کیونکہ اس سے بال پیدا ہوتے ہیں اور آنکھوں کی روشنی زیادہ ہوتی ہے"۔ آپؐ کا یہی معمول تھا اس لئے آخری دم تک آپؐ کی بینائی میں ذرا فرق نہیں آیا تھا۔ بہت سے ایسے عمر رسیدہ لوگ دیکھنے میں آئے ہیں جو اس ارشاد نبویؐ پر عمل کر کے اپنی نظر قائم رکھتے ہیں اور ستر' اسی بلکہ اس سے بھی زیادہ عمر میں کڑوے تیل کے چراغ کی روشنی میں رات کو لکھتے پڑھتے یا کوئی اور باریک کام مثلاً" کشیدہ کاری وغیرہ کرتے ہیں۔

رات سرمہ لگانے کا یہ فائدہ ہوتا ہے کہ دن بھر کا گرد و غبار سرمہ لگانے کے ساتھ پانی کے ہمراہ گوشہ چشم سے باہر نکل آتا ہے اور صبح آنکھیں دھو دینے سے چہرے پر سرمہ کی سیاہی کا کوئی نشان نہیں رہتا۔

لکھنے پڑھنے اور باریک کام کرنے والوں کے لئے تو سرمہ از بس ضروری ہے۔ اس سے آنکھوں کی تھکاوٹ اور ضعف' بشرطیکہ اس کا استعمال باقاعدہ کیا جائے دور ہو جاتا ہے۔ معمولی سرمہ خوب کھرل کیا ہوا بڑا مفید رہتا ہے۔

موجودہ یورپی تمدن میں سرمہ لگانے کا رواج کم ہے۔ قدرت کی عطا کردہ قوت بینائی میں اگر کمی واقع ہو جائے تو اسے مصنوعی ذرائع یعنی چشمہ بلوری کے استعمال سے پورا کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ مگر سہل' کم خرچ اور مفید طریق اختیار نہیں کیا جاتا۔

بین الاقوامی مجلس (یو این او) کے ادارہ یونیسکو کے فراہم کردہ اعداد و شمار سے پتہ چلتا ہے کہ دنیا میں اسی لاکھ نابینا ہیں اور ان میں سے اسی فیصد ایشیا اور افریقہ میں پائے جاتے ہیں۔ حفاظت بصارت سے لاپرواہی بھی ان دونوں براعظموں میں بہت زیادہ ہوتی جاتی ہے۔

عورتوں اور مردوں کے آنسو بہنا

کیا آنسو بہنا صحت ہے یا مرض اس ضمن میں بہت تحقیق ہوئی۔
حالیہ تحقیق کے مطابق آنسو کے فائدے بھی ہیں اور نقصان بھی اگر جذبات' ضد' غصے' انتقام اور جنون کے آنسو بہائے جائیں تو وہ آنسو قطعی نقصان دہ ہیں۔ اگر محبت' الفت اور ہمدردی کے آنسو بہائے جائیں تو وہ آنسو فائدہ مند ہیں۔
سرجری کے بڑے پروفیسر نے آنکھوں کی سرجری کے بعد اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ جذبات کا آنکھوں پر بہت اثر پڑتا ہے۔
اگر یہی آنسو جذبات' محبت اور ہمدردی کے ہوں اور ان سے جو آنسو نکلیں وہ مردوں اور عورتوں کو چہرے کے دانے' دھبے' کیل' مہاسے اور الرجی سے بچاتے ہیں۔
اگر یہی آنسو نفرت اور انتقام کے ہوں تو ان آنسوؤں سے دماغی اور اعصابی امراض پیدا ہوتے ہیں۔ بلکہ میرے تجربے میں یہ بات آئی ہے کہ جن کی آنکھوں میں لاعلاج مرض دیکھنے میں آئی ہے ان لوگوں کو میں نے بہت جذباتی اور انتقام پرور پایا ہے۔ (الا ماشاء اللہ)

مونچھیں ترشوانا

مونچھیں ترشواؤ داڑھی بڑھاؤ۔ (الحدیث)
مونچھیں بڑھ رہی ہیں اور داڑھی کا نشان باقی نہیں لیکن اس کا نقصان کتنا ہے اور کن کن امراض سے سامنا ہوتا ہے اس ضمن میں ایک خصوصی رپورٹ درج ذیل ہے۔
کیول فادر ایک پرتگالی سائنس دان ہے اس کی تحقیق کے مطابق " انسانی ہونٹوں میں بڑے حساس اور تیز گلینڈز ہوتے ہیں جس کا بلاواسطہ دماغ سے تعلق ہے اور یہی گلینڈز مرد اور عورت کے انفرادی تعلق میں رجحان بڑھاتے ہیں

اوپر کے ہونٹ کے گلینڈ میں ایسے ہارمونز پیدا ہوتے ہیں جن کے لئے بیرونی اثرات اور پانی بہت ضروری ہے جبکہ یہ کام اگر مونچھیں ہوں تو نہیں ہوتا کیونکہ جب مونچھیں نہ ہوں تو اوپر کے ہونٹ پر پانی بھی لگے گا اور بیرونی ہوائی اثرات سے بھی وہ متاثر ہوگا ورنہ مونچھیں پانی اور ہوا کو روکے رکھتی ہیں۔

اگر ان گلینڈز کو پانی اور ہوا نہ لگے تو اس سے دائمی نزلہ' مسوڑوں کا ورم اور اعصابی کھچاؤ پیدا ہو جاتے ہیں۔ مزید یہ کہ اگر مونچھیں بڑی ہوں تو جراثیم ان میں اٹک جاتے ہیں اور یہی جراثیم اس وقت اندر چلے جاتے ہیں جب ہم غذا کھاتے ہیں۔

نچلے ہونٹ کی کیفیت اوپر کے ہونٹ سے بالکل برعکس ہے۔ اسی لئے اسلام میں مونچھیں ترشوانے اور داڑھی بڑھانے کا حکم ہے۔ **(ھائجین اینڈ ہیومن)**

وظائف اور اذکار کے سائنسی اثرات

ایک اچھا بول دل کو تسکین اور محبت ہ ذریعہ بن جاتا ہے بالکل اسی طرح ایک برا بول نفرت اور کراہت کا ذریعہ بن جاتا ہے۔

ایک ملحد نے ایک بزرگ سے پوچھا کہ آپ کے وظیفے اور آیات کیا اثر کرتی ہیں یہ صرف الفاظ ہی تو ہیں تو انہوں نے اس ملحد کو گالی دی اسے بہت غصہ آیا کہنے لگا میں نے آپ سے سوال کیا ہے اور آپ نے مجھے گالی دی ہے تو اس بزرگ نے فرمایا گالی کے الفاظ ہی تو ہیں اس کا اثر اتنا ہوا کہ تیرے تن بدن میں آگ لگ گئی ہے۔ بالکل یہی کیفیت ایک وظیفے کے اثرات کی ہے۔

اوراد و وظائف کے الفاظ میں کیا طاقت ہے۔ اس کا تذکرہ اسی کتاب کے عنوان "نام اور جدید سائنس" میں گزرا ہے اسے غور سے پڑھیں۔

بعض وظائف انسان کو ایسی طاقت اور قوت عطا کردیتے ہیں کہ انسان مافوق الفطرت بن جاتا ہے۔

ڈاکٹر لیول پاول آسٹرالوجسٹ (Astrologist) حالانکہ (وہ مسلمان

نہیں تھا) کہتا ہے کہ "قرآن الفاظ کا مجموعہ نہیں بلکہ ایک خاص انرجی اور طاقت کا پیٹرن ہے۔ یہ طاقت جہاں پڑھنے والے کے اندر منتقل ہوتی ہے بلکہ یہی طاقت اس کے قریب بیٹھنے والوں کو بھی گھیر لیتی ہے۔

میں نے چند قرآنی الفاظ کو ۳ ماہ پڑھا میں نے آنکھیں بند کر کے جب انہیں الفاظ کو پڑھا تو اس سے مجھے بے شمار مناظر کا مطالعہ ہوا اور میں نے اپنے مریضوں کو بھی انہیں آیات کا مطالعہ کرایا اور وہ شفایاب ہوئے۔

موجودہ سائنس قرآنی آیات کا سائنسی تجزیہ کرنے کے بعد اسی نتیجے پر پہنچی ہے کہ الفاظ کی طاقت کا سرچشمہ قرآن کے الفاظ ہیں حتیٰ کہ اگر وہی الفاظ عام استعمال میں اتنی قوت نہیں رکھتے جتنا قرآن میں رکھتے ہیں۔

(ڈاکٹر لیول پاول اور زندگی)

ذیل میں قرآنی آیات اور الفاظ کے حیرت انگیز چشم دید کرشمات پیش ہیں۔

دل کا دورہ اور دمہ

دل کو جانے والی خون کی رگوں میں رکاوٹ آنے سے دورہ پڑتا ہے۔ سانس کی نالیاں بند ہو جائیں تو سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے۔ یہ دونوں بیماریاں چھاتی میں گھٹن سے پیدا ہوتی ہے۔ قرآن مجید نے اس باب میں اپنی افادیت کا بڑا اہم تذکرہ فرمایا ہے۔

قد جاء تکم موعظتہ من ربکم و شفاء لما فی الصدور۔ (یونس:۵۷)

ترجمہ:۔ "تمہارے پاس تمہارے رب کی طرف سے ہدایت کا سرچشمہ آیا ہے۔ جو کہ سینے کے اندر کے مسائل کے لئے شفاء ہے"۔

اس آیت مبارکہ کو صبح شام تین مرتبہ پڑھ کر مریض اپنے اوپر پھونک لے تو ان مسائل سے نجات ہو جاتی ہے۔

ایک بزرگ کے صاحبزادے کو دل کا دورہ پڑا انہوں نے کسی ڈاکٹر سے

رجوع کرنے کی بجائے اپنے بیٹے پر قرآن مجید کی یہ آیت پڑھ کر صبح شام دم کیا۔ یہ نوجوان چند دنوں میں تندرست ہو گیا۔

ولقد نعلم انک یضیق صدرک بما یقولون ○ فسبح بحمد ربک وکن من السٰجدین واعبد ربک حتی یاتیک الیقین ○ (الحجر:۹۷ تا۹۹)

ترجمہ :۔ "ہم کو علم ہے کہ ان لوگوں کی باتیں تمہارے سینہ میں گھٹن پیدا کرتی ہیں۔ تم ان سے بے نیاز ہو کر اللہ تعالیٰ کی تعریف بیان کرو اور نماز پڑھتے رہو۔ اللہ کی عبادت اس یقین اور خلوص سے کرو کہ تم کو یقین کامل رہے"۔

ان بزرگ کا معمول ہونے پر ہم اپنے دل اور دمہ کے مریضوں کو پچھلے دس سالوں سے یہ مبارک آیت پڑھنے کی تلقین کرتے آئے ہیں۔ درود شریف کے ساتھ یہ آیت مبارک صبح شام تین مرتبہ پڑھنے اور نماز پڑھنے سے ان بیماریوں کا ایک بھی مریض ضائع نہیں ہوا۔ یہ اللہ کا فضل اور قرآن مجید کی برکت ہی ہے۔

ایک دو سالہ بچہ شدید دمہ میں مبتلا تھا۔ اس کو دوائیں دینے کی بجائے قرآن مجید کی یہ آیت صبح شام تین تین بار پڑھ کر پھونکنے کی ہدایت کی اور گرم پانی میں شہد دینے کی ہدایت کی۔

اس بچے کو پچھلے دو ماہ سے دمہ کا ایک بھی دورہ نہیں پڑا۔ الحمد للہ قرآن مجید ہر حال میں شفا ہے۔

ایک پائیلٹ کا ایمان

پاکستانی فضائیہ کے ایک بمبار پائیلٹ کو گردے میں اکثر درد رہا کرتا تھا۔ ڈاکٹروں نے بار بار آپریشن کا مشورہ دیا مگر وہ ملک پر جنگ کے بادل دیکھ کر آپریشن سے بچتا رہا کہ ۶ ستمبر ۶۵ء کو دشمن نے حملہ کر دیا۔

فضائیہ کے عملے کو معلوم تھا کہ فلاں پائیلٹ درد گردہ سے بے حال ہو جاتا ہے۔ ایسے غیر یقینی پائیلٹ کے ساتھ جنگ کے دوران کوئی بھی شخص

Navigator بننے کو تیار نہ تھا۔ اس کے جذبہ کو دیکھ کر ایک نوجوان تیار ہو گیا اور یہ بھارتی ٹھکانوں پر بمباری کرنے جاتا رہا۔ درد گردہ سے بچنے کے لئے پرواز سے پہلے اور دوران اور واپسی پر وہ قرآن مجید کی یہ آیت پڑھتا رہا۔

اللہ نور السموت و الارض۔ (النور: ۳۵)

سترہ روزہ جنگ کے دوران اسے ایک مرتبہ بھی گردہ میں تکلیف نہ ہوئی اور جب امن چین ہو گیا تو اس کا آپریشن ہوا۔ دونوں گردوں میں سے ۱۹ پتھریاں نکالی گئیں۔

ڈاکٹروں کا خیال تھا کہ ۱۹ پتھروں والے گردے ناکارہ ہو جاتے ہیں اور اس کے لئے کوئی بھی جسمانی مشقت کرنا ناممکن ہوتا ہے۔ اللہ کے کلام کی شفا کی برکت سے یہ شخص دوسروں سے زیادہ سرگرم رہا اور دشمن کے ٹھکانوں کو تباہ کرنے میں اس کی کارگزاری تندرست ساتھیوں سے کم نہ رہی۔

دعاؤں کے اثرات اور میرے تجربات

از ڈاکٹر نور احمد نور صاحب

میرے لڑکے کا زخمی ہو جانا

میرا ایک لڑکا سڑک کے حادثے میں شدید زخمی ہو گیا اس کا آدھا سر کچلا گیا اور اس کو مرگی کے دورے شروع ہو گئے۔ ڈاکٹروں نے دماغ کا بڑا آپریشن تجویز کیا۔ میں تھوڑی دیر کے لئے ہسپتال سے نکلا صدقہ کیا دو رکعت نماز پڑھی اور دعا کی۔

اس عمل میں تقریباً" آدھا گھنٹہ لگ گیا جس وقت میں واپس ہسپتال پہنچا تو مرگی کے دورے ختم ہو چکے تھے' آپریشن ملتوی کر دیا گیا اور اللہ تعالیٰ نے بغیر آپریشن کے میرے لڑکے کو شفایاب کر دیا۔

آیت کریمہ کا اثر

ہمارے ایک پروفیسر کی ہمشیرہ کو چھ ماہ سے بخار تھا۔ دنیا کے ہر قسم کے ٹیسٹ اور ادویات پچھلے چھ ماہ سے ہو رہے تھے۔ مگر بخار سے افاقہ نہیں ہو رہا تھا۔ بی بی میرے وارڈ میں داخل ہوئی' میں نے اسے آیت کریمہ پڑھنے کا کہا اور بی بی کو بتایا کہ دوا اس وقت تک اثر نہیں کرے گی جب تک اللہ تعالیٰ کا حکم نہ ہو گا اور اللہ تعالیٰ کی رحمت کو متوجہ کرنے کا یہی طریقہ ہے۔ پہلے تو بی بی نے پڑھنے سے پس و پیش کیا مگر جب بخار نے تنگ کیا تو دن رات آیت کریمہ **لا الہ الا انت سبحانک انی کنت من الظالمین** ○ کا ورد شروع کیا۔ اللہ تعالیٰ نے اپنے اس کلام کی برکت سے بی بی کو سات دن کے اندر شفا دے دی۔

ایک پروفیسر کی مہلک مرض سے شفایابی

ہمارے ایک ایسوسی ایٹ پروفیسر کو خطرناک قسم کا یرقان کا مرض لاحق ہو گیا اور وہ میرے زیر علاج تھے۔ ایک دن ایسا آیا کہ ان کو میڈیکل بورڈ نے لا علاج قرار دے دیا۔

یہ بات کسی نے ان ڈاکٹر صاحب تک پہنچا دی تو انہوں نے آواز بلند رونا شروع کر دیا۔ عصر کے وقت وارڈ کی نرس نے بتایا کہ ڈاکٹر صاحب بہت رو رہے ہیں۔ میں ان کے پاس گیا کیونکہ وہ حافظ قرآن بھی تھے تو میں نے ان کو سورۃ یٰسین اور آیت کریمہ کے فضائل سنائے اور بتایا کہ اگر آپ اس کلام کو یقین سے پڑھیں تو مجھے اللہ کی ذات سے یقین ہے کہ آپ کو شفا ہو گی۔

ڈاکٹر صاحب نے میری بات مان لی اور رات دن سورۃ یٰسین اور آیت کریمہ کا ورد کرتے رہے۔ نرسوں نے بتایا کہ نیند میں بھی ڈاکٹر صاحب قرآن پڑھتے رہتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی شان ڈاکٹر صاحب کو دو ہفتے کے اندر مکمل شفا ہو گئی۔ اس قسم کے یرقان کا علاج دنیا بھر میں نہیں ہے۔

سورۃ یٰسین کے عملی فائدے (چند حقائق)

کتابوں میں تو کئی بار پڑھا کہ جو سورۃ یٰسین کو پڑھتا ہے اس کی مغفرت کی جاتی ہے جو بھوک کی حالت میں پڑھتا ہے وہ سیر ہو جاتا ہے' جو راستہ گم ہو جانے کی وجہ سے پڑھتا ہے وہ راستہ پا لیتا ہے جو ایسی حالت میں پڑھے کہ کھانا کم ہو جانے کا خوف ہو تو وہ کھانا کافی ہو جاتا ہے' جو ایسے شخص کے پاس جو نزع میں ہو پڑھے تو اس پر نزع میں آسانی ہو جاتی ہے' جو ایسی عورت پر پڑھے جس کے بچہ ہونے میں دشواری ہو تو اس کو بچہ جننے میں سہولت ہو جاتی ہے میں نے تقریباً" تمام پر یٰسین پڑھی اور ایسے ہی پایا جیسے لکھا ہے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں اپنے کلام کی برکات کا یقین نصیب فرمائے۔

ایک مریض نزع کی حالت میں

میرا ایک مریض نزع کی حالت میں تھا' اس کے چہرے کا رنگ پیلا ہو جاتا' آنکھیں تن جاتیں اور بہت ہی اضطراب میں تھا۔ چنانچہ میں نے آہستہ آہستہ سورۃ یٰسین پڑھنی شروع کی اور ڈاکٹروں کو علاج کے بارے میں ہدایات دیتا رہا۔ جب میں نے یٰسین ختم کر لی تو اس کے چہرے کا رنگ بدل گیا سانس بند ہو گیا اور وہ اللہ کو پیارا ہو گیا۔

آخر میں نے دیکھا کہ دونوں آنکھوں کے آنسو اس کے رخساروں پر گرے اور ہلکی سی مسکراہٹ چہرے پر آئی۔ یٰسین پڑھنے سے پہلے وہ بیچارہ بہت ہی مشکل میں تھا اور پھر اللہ تعالیٰ نے اپنے کلام کی برکت سے نزع کی سختی اس پر آسان کر دی۔

ہوائی سفر کے دوران اثرات

چند سال قبل ملتان سے کراچی فوکر طیارے پر روانگی ہوئی نصف گھنٹے کے

بعد ایک سخت طوفان نے ہمارے طیارے کو گھیر لیا۔ فوکر طیارہ ہلکا ہونے کی وجہ سے ہچکولے کھا رہا تھا اور ہر مسافر پریشان تھا۔ چنانچہ میں نے یٰسین پڑھنی شروع کی۔ سخت آندھی ہمارے طیارے کو ہندوستان لے گئی۔ وہاں وارننگ سگنل ملنے پر پائیلٹ نے واپسی کا رخ کیا اور ہم واپس بخیر ملتان پہنچ گئے۔

اللہ تعالیٰ نے اپنے کلام کی برکت سے ہمیں واپس اپنے گھروں کو پہنچا دیا ورنہ کوئی بھی حادثہ پیش آسکتا تھا۔

تکلیف دہ سفر

ایک دفعہ ہم پہاڑوں پر سفر کر رہے تھے کہ گاڑی خراب ہو گئی اور افطاری کا وقت قریب ہو رہا تھا ساتھ پانی کا قطرہ بھی نہ تھا۔ سب گھبرا گئے کیونکہ جنگل اور پہاڑوں کے علاوہ کچھ نظر نہیں آ رہا تھا۔

ہمارے ڈاکٹر صاحب نے یٰسین پڑھنے کو کہا بھوک' پیاس اور ڈر نے ہمیں کافی پریشان کر رکھا تھا۔ سب دوستوں نے یٰسین پڑھنے میں حصہ لیا ابھی چند منٹ گذرے ہوں گے کہ ایک خالی گاڑی آکر ہمارے قریب رک گئی اور ہمیں گاڑی میں سوار ہونے کے لئے کہا گیا۔

ہم سب حیران تھے کہ جنگل بیابان میں اللہ تعالیٰ نے ہمارے لئے آسانی پیدا کر دی۔ گاڑی کے ڈرائیور سے دریافت کیا تو اس نے بھی عجیب بات بتائی کہ وہ کسی اور طرف جا رہا تھا مگر راستہ بھول کر اس طرف آگیا۔ چنانچہ سارے دوست اللہ کے فضل سے بخیریت منزل پر پہنچ گئے۔

ایک ولی اللہ کا واقعہ

۱۹۵۲ء میں ایم بی بی ایس کا طالب علم تھا۔ ملتان کے ایک باغ میں سید عطاء اللہ شاہ بخاری مرحوم کی رات کو تقریر تھی۔ میرے والد صاحب مجھے ساتھ لے گئے' بخاری مرحوم نے عشاء کی نماز کے بعد تقریر شروع کی اور جب فجر کی

تائیں ختم ہوئیں تو ختم کی۔
رات کے تقریبا" ایک بجے اکثر لوگ سونے لگے تو بخاری صاحب نے سورۃ یٰسین کی تلاوت شروع کی اللہ نے بخاری مرحوم کی زبان میں اتنا اثر رکھا تھا کہ سارا مجمع جاگ اٹھا اور لوگ رو رہے تھے۔
اسی اثنا میں سارے مجمع کے اوپر ایک سفید رنگ کا بادل جو درختوں کی بلندی پر تھا چھا گیا۔ اس بادل میں سفید روشنیاں نظر آرہی تھیں۔ میں نے والد صاحب سے اس بادل کے متعلق پوچھا تو وہ بھی یہ نظارہ دیکھ کر حیران ہو گئے۔ چنانچہ سارے مجمع نے یہ نظارہ دیکھا۔ قریبا" ایک گھنٹہ تک یہ بادل لوگوں پر چھایا رہا جب بخاری صاحب نے یٰسین ختم کی تو بادل یکدم غائب ہو گیا' اس کے بعد بخاری صاحب نے بتایا کہ اللہ کی دوسری مخلوق اللہ کا کلام سننے آئی تھی یعنی فرشتے۔

میرے والد صاحب نے بتایا کہ ۱۹۴۲ء میں راجن پور میں شدھی تحریک زور پکڑ گئی۔ ہندو مسلمانوں کو جبرا" ہندو بنا رہے تھا چنانچہ چھ یا سات خاندان ہندو بن گئے' سر پر چوٹیاں رکھ لیں اور مندروں میں جاکر بتوں کی پوجا شروع کردی۔
مسلمانوں میں بہت اضطراب پھیل گیا۔ راجن پور کا ڈاکٹر سکھ تھا۔ A.C ہندو تھا اور پولیس بھی ہندو تھی۔ مسلمان کچھ بھی نہیں کر سکتے تھے۔ مسلمانوں کی میٹنگ ہوئی اور میرے والد صاحب کو سید عطاء اللہ شاہ بخاری کو لانے کے لئے بھیجا گیا۔

چنانچہ شاہ جی مرحوم جب راجن پور تشریف لائے تو لوگ ان کی تقریر سننے کے لئے بڑی تعداد میں اکٹھے ہوئے۔ شاہ جی مرحوم نے حسب معمول سورۃ یٰسین پڑھی۔ اللہ کے اس کلام کا اتنا اثر ہوا کہ نہ صرف مرتد مسلمان خاندان واپس اسلام میں داخل ہوئے بلکہ کچھ ہندو بھی اللہ کا کلام سن کر مسلمان ہو گئے۔ ہندوؤں پر شاہ جی مرحوم کا رعب چھا گیا اور شدھی کی تحریک ختم ہو گئی۔
۱۹۴۵ء میں پھر اس تحریک نے سر اٹھایا۔ راجن پور کے مسلمانوں نے پھر شاہ جی مرحوم کو بلانے کا پروگرام بنایا تو ہندو گوشہ نشین ہو گئے اور شدھی تحریک ختم ہو گئی۔

بچہ پیدا ہونے میں دشواری کے مشاہدات

یٰسین شریف کو اس موقعہ پر کئی بار آزمایا۔ چند سال قبل میری ایک عزیزہ وضع حمل کے لئے لیبر روم میں داخل ہوئی لیڈی ڈاکٹر نے بتایا کہ بچہ الٹا ہے اور تقریباً" ۱۲ گھنٹے میں فراغت ہو گی ابھی کافی دیر ہے میں نے یٰسین شریف پڑھ کر بی بی کو پلادی۔ تو آدھ گھنٹے میں بی بی فارغ ہو کر گھر چلی گئی۔

اسکے بعد لیڈی ڈاکٹر نے جب لیبر روم آنے کے لئے نرس کو فون کیا تو نرس نے بتایا کہ وہ بی بی تو فارغ ہو کر گھر بھی چلی گئی اور کوئی بھی دقت پیش نہیں آئی۔ یہ سن کر لیڈی ڈاکٹر نے مجھے فون کیا کہ یہ کیسے ہوا؟ میں نے اس کو یٰسین شریف والی بات بتائی تو وہ محترمہ حیران رہ گئی۔

چند ماہ بعد اسی طرح میری ایک عزیزہ کا وضع حمل ہونا تھا۔ لیڈی ڈاکٹر نے ۱۲ گھنٹے کا پروگرام بتایا مگر باری تعالیٰ نے یٰسین شریف کی برکت سے بخیریت ایک گھنٹہ کے اندر اندر فارغ کر دیا اور لیبر روم والے سارے حضرات حیران رہ گئے میں نے ان کو یٰسین شریف کی برکات بتائیں تو وہ بہت حیران ہوئے۔

اصل بات دین سے دوری ہے اللہ تعالیٰ ہمیں اپنے کلام کا یقین عطا فرمائے' آمین۔

مولانا محمد اسلم مرحوم نشتر کالج کے خطیب رہے ہیں۔ ایک دن ان کی زیارت کے لئے گیا تو وہاں ایک غریب آدمی بیٹھا رو رہا تھا اور مولانا مرحوم کو بتا رہا تھا کہ اس کی بیوی دو دن سے لیبر روم میں داخل ہے اس کا وضع حمل ہونا تھا بچہ ٹیڑھا ہونے کی وجہ سے بہت دیر ہو گئی۔ اب ڈاکٹروں نے بڑا آپریشن تجویز کیا تھا علاج پر کافی رقم خرچ کر چکا تھا اور خون کی دو بوتلیں بھی فراہم کرنا تھیں۔

مولانا مرحوم نے تھوڑا سا پانی میرے سامنے منگایا یٰسین شریف پڑھی اور مریضہ کو پلانے کے لئے روانہ کر دیا۔ اللہ کی شان پانی پلانے کے فوراً" بعد وضع حمل ہو گیا اور آپریشن کے تمام پروگرام ختم ہو گئے۔

حضورؐ کے طریقہ پر سفر کے چند واقعات

حضور اکرم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے ہم مسلمانوں کے لئے دین پر چلنا آسان فرمادیا ہے۔ آپؐ کا ایک ایک طریقہ یعنی سنت اس ساری کائنات سے زیادہ قیمتی ہے۔ سفر تو تقریباً ہر شخص کرتا ہے اگر ہم حضور صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم کے طریقے پر سفر کریں تو ہر قسم کے حادثات سے بچ جائیں۔
چند سال قبل PIA کے کافی حادثات ہوئے تو PIA کی انتظامیہ کو سنت کے مطابق سفر کرنے کی ہدایات دی گئیں اور جب سے سفر کی دعا پڑھی جانے لگی ہے اللہ تعالیٰ نے PIA کو بڑے حادثات سے محفوظ فرما لیا۔ چند مشاہدات پیش خدمت ہیں۔

میرے دوست کا حادثے میں محفوظ رہنا

ایک دفعہ میرے ایک دوست راجن پور سے ڈیرہ غازی خان بذریعہ بس سفر کر رہے تھے۔ سفر شروع کرتے وقت دعاؤں کا اہتمام کیا۔ دوران سفر بیٹھے بیٹھے نیند آگئی راستے میں بس کو حادثہ پیش آگیا' بس الٹ گئی ہر مسافر زخمی ہو گیا اور درد کی وجہ سے چیخ و پکار سن کر جاگ اٹھے تو سوائے میرے دوست کے تمام مسافر زخمی تھے۔ انہوں نے الٹی ہوئی بس سے نکل کر دوسرے لوگوں کی مدد سے مسافروں کی مدد کی اور ہسپتال تک زخمیوں کو پہنچایا۔
اگر ہم سب ڈرائیور اور کنڈکٹر صاحبان کو سنت طریقہ پر چلنے کی تاکید کریں اور یہ طریقہ ٹریننگ کورس میں شامل کرلیں تو روزانہ کے حادثات سے نجات مل سکتی ہے۔ اصل میں ہمیں حضور صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کے بتائے ہوئے طریقے کی قدر نہیں ورنہ ہم لوگ اپنی جان و مال اور عزت بچانے کے لئے ان طریقوں پر مرمٹتے۔

فیصل آباد کا سفر

ایک دفعہ ملتان سے فیصل آباد بذریعہ کار ایک مریض کو دیکھنے کے لئے جانا پڑا۔ مجھے اگلی سیٹ پر ڈرائیور کے ساتھ بٹھا دیا گیا اور ہم سب روانہ ہو گئے۔ جھنگ کے قریب بہت بارش تھی کیچڑ کی وجہ سے کئی حادثات ہو چکے تھے۔ وہاں پر ایک پل تھا اس کے ارد گرد پانی بہت جمع تھا اور ایک بس پل سے پھسل کر پانی میں گری ہوئی تھی جونہی ہماری کار پل کے قریب پہنچی تو پھسلنا شروع کر دیا۔ ڈرائیور سے میں نے پوچھا یہ کیا ہو رہا ہے۔ اس نے کہا گاڑی پھسل رہی ہے میں کچھ نہیں کر سکتا۔

سامنے والے دکاندار شور مچا رہے تھے کہ مر گئے مر گئے۔ گاڑی ایک گڑھے کی طرف جو پانی سے بھرا ہوا تھا جا رہی تھا جب گاڑی گڑھے کے قریب پہنچی تو یک دم واپس ہو کر پل پر چڑھ گئی اور وہاں بند ہو گئی۔

ہم سب اللہ کے فضل سے مع گاڑی محفوظ تھے۔ بہت سے لوگ وہاں اکٹھے ہو گئے اور سمجھ میں نہ آتا تھا کہ گاڑی کو کس نے واپس کیا ہے اور اوپر پل پر کون لے گیا۔ ہم سب کو اس بات کا یقین تھا کہ سنت طریقے پر سفر کرنے کی وجہ سے ہم لوگ اس بڑے حادثے سے بچ گئے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں حضور صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کی سنت پر چل کر دونوں جہانوں کی کامیابی کا یقین عطا فرمائے۔ آمین۔

رات کا سفر

۱۹۸۰ء میں میں بہاولپور میں سروس کر رہا تھا۔ ایک رات اطلاع ملی کہ میرے والد صاحب راجن پور میں سخت بیمار ہو گئے ہیں فوراً پہنچیں۔ چنانچہ میں رات کے وقت مع اہل و عیال روانہ ہو گیا۔ سفر کے وقت تمام دعائیں پڑھیں۔ جب خان پور کے قریب پہنچے تو سڑک ٹوٹی ہوئی تھا اور تنگ تھی، گاڑیاں دقت سے گزر رہی تھیں۔

ایک جگہ ایسی آئی کہ میری کار ٹرک اور بس کے درمیان پھنس گئی میں نے ڈرائیوروں کی بہت منت سماجت کی مگر کون سنتا ہے۔ ٹرک والے نے آکر میری گاڑی پر ایک طرف سے دباؤ ڈالا تو ایک زبردست دھماکہ ہوا' بچوں نے زور زور سے رونا شروع کر دیا۔ یہ حالت دیکھ کر بس والا اور ٹرک والا بھاگ گیا۔

جب میں گاڑی سے نیچے اترا اور حالات کا جائزہ لیا تو سوائے تھوڑی سی خراش کے اور گاڑی کو کچھ نہیں ہوا تھا۔ میں نے گاڑی کو چلایا تو چل پڑی اور ہم سب بخیریت منزل مقصود پر پہنچ گئے۔

اتنے بڑے حادثے سے اللہ تعالٰی نے ہمیں رسول صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کی سنت پر عمل کرنے کی وجہ سے بچا لیا۔

پہاڑی سفر

چند سال قبل ایک سفر میں ایک پہاڑی پر چڑھ رہے تھے اور ہر قدم پر (حضور صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کے بتائے ہوئے طریقے کے مطابق) اللہ اکبر کہتے جا رہے تھے۔ یہ خطرناک سفر تھا کیونکہ پہاڑی کے نیچے دریائے سندھ گزر رہا تھا۔ راستہ میں بارش کی وجہ سے پھسلن تھی۔ ہمارے ساتھ ایک بوڑھا پٹھان تھا جو سب سے آگے تھا اور اونچی آواز سے اللہ اکبر کہتا جا رہا تھا۔

یکدم بوڑھے پٹھان کا پاؤں پھسلا اور اس نے پہاڑی کے ساتھ نیچے لڑھکنا شروع کر دیا۔ اس کے گرنے کو ہم سب دیکھ رہے تھے اور دریائے سندھ میں گرنے سے سوائے باری تعالٰی کے اور کوئی نہیں بچا سکتا تھا۔ یکدم ہم نے دیکھا کہ وہ ایک پتھر پر کھڑا ہو گیا اور جھاڑی کو پکڑ رکھا ہے۔ ہم نے رسیاں نیچے پھینکیں اور اس کو آرام سے اوپر کھینچ لیا نیچے دریائے سندھ صاف نظر آرہا تھا۔

جب یہ بوڑھا پٹھان واپس آگیا تو میں نے اس کے سارے جسم کا معائنہ کیا تو سوائے دو جگہ معمولی خراش کے باقی اس کا جسم صحیح سلامت تھا اور ہماری طرح چل پھر رہا تھا میں نے اس سے بچ جانے کی وجہ پوچھی تو فوراً" بولا میں سنت کے مطابق بلندی پر چڑھ رہا تھا اس لئے اللہ تعالٰی نے مجھے بچا لیا۔

مسجد میں آنے اور جانے کے آداب

مسجد چونکہ اللہ کا گھر ہے اس لئے آداب کے ساتھ مسجد میں داخل ہونا چاہئے اور جب تک مسجد میں رہے آداب کا خیال رکھے اور مسجد سے نکلتے وقت بھی سنت طریقے کے مطابق نکلے۔

گرمی کے موسم میں میں ایک دفعہ مسجد سے نکل رہا تھا تو بایاں پاؤں جوتے پر رکھا۔ جونہی جوتے پر زور پڑا تو معلوم ہوا کہ کوئی چیز اندر تھی جو مر گئی ہے۔ جب جوتا دیکھا تو اس میں ایک بڑا بچھو مرا پڑا تھا۔ اگر میں پہلے بایاں پاؤں خلاف سنت جوتے میں ڈالتا تو بچھو مجھے کاٹ ڈالتا۔ سنت کی برکت سے اللہ تعالیٰ نے ایک حادثے سے بچا لیا۔

کپڑوں کے پہننے کا طریقہ

بزرگوں سے سنا تھا کہ جب کپڑے پہننے لگیں تو ان کو جھاڑ لیں اسی طرح سونے سے پہلے بستر کو جھاڑ لیں۔

ایک دن گرمی کے موسم میں کپڑے بدلنے میں مشغول تھا' خیال آیا کہ کپڑوں کو پہلے جھاڑ دوں۔ جونہی میں نے شلوار کو جھاڑا اس میں سے ایک بچھو نیچے گرا اور اس کے گرنے کی آواز نے مجھے متوجہ کیا تو میں نے فوری بچھو کو مار دیا۔ اللہ تعالیٰ نے مصیبت سے بچا لیا۔

ایک اور سنت کی برکات

پہلے زمانے میں داڑھی رکھنا ایک بہت بڑا مجاہدہ تھا' خاص کر سرکاری ملازمت میں۔ ۱۹۵۷ء میں میں کمیشن کے سامنے گزٹیڈ پوسٹ میڈیکل آفیسر کے لئے پیش ہوا۔ ایم بی بی ایس ریکارڈ کے مطابق تو میں پہلے نمبر پر تھا کیونکہ میرے پاس بہت سے تمغے تھے' امتیازی پوزیشن بھی تھی مگر داڑھی سنت کے

مطابق ہونے کی وجہ سے مجھے بتایا گیا کہ ہمیں آفیسر چاہئے امام مسجد نہیں اور اس طرح میرا چناؤ نہ ہو سکا۔ میں نے اس پر صبر کیا دوسرا چناؤ ہو گیا مگر ۱۵۰ آفیسروں سے جونیئر ہو گیا۔

بعد میں اللہ تعالیٰ نے اپنے حبیب صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کی سنت پر عمل کرنے کی وجہ سے نوازا۔ میں نے دو ڈگریاں مزید حاصل کیں اور جلد پروفیسر بن جانے کی وجہ سے ۱۵۰ آفیسروں سے کافی سینئر ہو گیا۔

سنت رسولؐ پر عمل کرنے سے بعض اوقات آزمائشیں آتی ہیں ان پر صبر کر کے برداشت کیا جائے تو اللہ تعالیٰ ضرور اس کا بدلہ عنایت فرماتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو ایمان کامل اور اتباع سنت کی توفیق عطا فرمائے' آمین۔

روغن زیتون کی مالش اور جدید انکشافات

The Massage of Olive Oil and Modren Disclosure

حضرت عمرو ابو اسیدؓ سے مروی ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا زیتون کا تیل کھاؤ اور مالش میں استعمال کرو اس لئے کہ وہ مبارک درخت سے پیدا ہوتا ہے۔ (شمائل ترمذی۔ مشکوۃ۔ دارمی۔ رہبر زندگی)

حضرت علقمہ بن عامر روایت کرتے ہیں کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ تمہارے لئے زیتون کا تیل موجود ہے اسے کھاؤ اور بدن پر مالش کرو کیونکہ یہ بواسیر میں فائدے دیتا ہے۔ (ابن السنی۔ ابو نعیم)

زیتون کے تیل سے علاج کرو' اسے کھاؤ اور لگاؤ کیوں کہ یہ ایک مبارک درخت ہے۔ (کنز العمال)

زیتون کا تیل کھاؤ اور لگاؤ کیونکہ اس میں ستر بیماریوں سے شفا ہے جس میں ایک کوڑھ بھی ہے۔ (ابن ماجہ۔ الحاکم)

مساج یا مالش کی تاریخ خود بنی نوع انسان کی تاریخ جتنی پرانی ہے۔ تین

ہزار سال قبل مسیح چین کے ایک بادشاہ "فو" کی تحریروں میں اس کا ذکر ملتا ہے۔ قدیم یونان میں بھی مساج علاج معالجے کے لئے استعمال ہوتا رہا ہے۔ اس کے بعد ہالینڈ' آسٹریا اور امریکہ میں باقاعدہ مساج سنٹر قائم ہیں اور امریکن ہیلتھ اکیڈمی نے مساج کی سائنسی اہمیت کو بہت اجاگر کیا۔

نیشنل سٹائل ریسلنگ ایسوی ایشن آف پاکستان کے بانی مسعود حیات بٹ کا کہنا ہے کہ پہلوانی اور مالش لازم و ملزوم ہیں۔ آج کے جدید دور میں بھی مالش کا کوئی متبادل طریقہ کار سامنے نہیں آیا۔ انہوں نے کہا کہ چند ماہ قبل میری ملاقات پاکستان کرکٹ ٹیم کے سابق فزیو تھراپسٹ سے ہوئی۔ انہوں نے بتایا کہ پوری ٹیم ان سے مساج کرواتی تھی اس سے پتا چلتا ہے کہ صرف پہلوان ہی نہیں بلکہ جدید پہلوان یعنی کھلاڑی بھی مالش پر انحصار کرتے ہیں۔

بعض اوقات ایسے مریض بھی آتے ہیں جن کا علاج صرف مساج یا مالش سے ہی ممکن ہے مثال کے طور پر کسی کو ہائی بلڈ پریشر ہو اور اسے کوئی چوٹ لگ جائے یا کوئی اور عارضہ ہو جائے تو اسے گرم دوائی نہیں دی جا سکتی اس کا متبادل مالش ہے۔

مالش ہمیشہ صاف ستھرے شخص سے کرانی چاہئے جس کے ہاتھ صابن سے دھلے ہوئے ہوں اور اس کے ہاتھ نرم ہوں۔ ہلکے ہاتھوں سے مالش کی جائے۔ پورے جسم کی مالش کی جائے۔ خاص طور پر کمر' پنڈلیاں' گردن' بازو اور پشت کی مالش ضروری ہے۔

ایک صاحب بستر مرگ پر پڑے ہوئے تھے۔ بہت نیک اور دین دار آدمی تھے۔ مجھے پتہ چلا میں عیادت کے لئے ان کے پاس گیا۔ بالکل کمزور اور قریب المرگ تھے۔ میں نے مالش کرنے کو کہا اور مالش کا طریقہ بتا دیا۔ انہوں نے ایک ماہ مستقل مالش کی ایسے تندرست ہوئے کہ لوگ حیران ہیں اور ابھی تک مالش کر رہے ہیں تاکہ مزید قوت اور طاقت ہو۔

میرے پاس اعصابی کمزوری' عضلاتی کھچاؤ' دماغی تکان' نفسیاتی الجھنوں کے شکار جتنے بھی مریض آتے ہیں۔ میں نے جس کو مالش بتائی اور اس نے مالش کی تو بہت حیران کن افاقہ ہوا۔

کھلاڑیوں کے لئے خاص طور پر اس کی افادیت مُسلّم ہے۔ پہلوانوں کی غذا کم اور تیل خاص طور پر زیتون کے تیل کی مالش زیادہ رہتی ہے۔ ایک صاحب گھوڑ دوڑ کے شوقین تھے۔ ان کا طریق کار یہ تھا کہ وہ پہلے گھوڑے کو ہلکا زیتون کا تیل لگا کر خوب مالش کرتے پھر خشک کپڑے کی مالش کرتے ان کے گھوڑے کی صحت قابل رشک تھی لوگ حیران تھے کہ یہ کونسی دوائی گھوڑے کو کھلاتا ہے حالانکہ اس گھوڑے کی صحت کا راز صرف اور صرف مالش تھا۔

اگر آپ مالش کے راز کو پالیں تو تمام دنیا جہاں کی ادویات کو بھول کر مالش اختیار کرلیں گے۔

ایک صاحب کہنے لگے کہ میری اعصابی بیماری اتنی سخت اور تکلیف دہ تھی کہ میں نے ۴ ہزار روپے کا ایک ٹیکا لگوایا' لیکن افاقہ مجھے مالش نے دیا ہے۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کا فرمان ہے کہ تیل لگاؤ' ایسے درد جو کسی دوا سے نہ جاتے ہوں (خاص طور پر چوٹ کا درد) اس کے لئے زیتون کا تیل بہت مفید ہے۔ فزیو تھراپسٹ فالج' پولیو اور عضلاتی کھچاؤ کے مریض کو زیتون کے تیل کی مالش کراتے ہیں۔

مالش اور ماہرین

"جسم کی مالش سے طاقت اور قوت بڑھتی ہے"۔ یہ ایک ایسا کھلا ہوا راز ہے جو ہمارے ملک کے جہلا کو بھی معلوم ہے۔ کشتی لڑنے والے پہلوانوں کا گھنٹوں اپنے بدن پر تیل ملوانا اور گھر کی بڑی بوڑھیوں کا تاکید کر کے ننھے بچوں کے بدن پر میدہ اور گھی یا صرف تیل کی مالش کرانا اس بات کا ثبوت ہے کہ عوام مالش کے فائدوں سے اچھی طرح واقف ہیں۔

بچوں کے کمزور سینے مالش سے بہت جلد طاقت ور ہو جاتے ہیں۔ کمزور بچوں کے لئے مالش ایک نعمت ہے۔ جن بچوں کا سینہ کمزور ہو۔ ان کے سینوں کی مالش روزانہ کی جائے۔ مالش ہاتھ کی ہتھیلیوں سے آہستہ آہستہ کی جائے اور بچے کے سینے پر زیادہ بوجھ نہ دیا جائے= کمزور بچوں کے لئے مچھلی کا تیل یا روغن

زیتون کی مالش بہت مفید ہے۔ مالش سے خشکی دور ہوتی ہے' جسم مضبوط اور خوبصورت ہوتا ہے۔

سر میں تیل کی مالش سے بال بڑھتے ہیں آنکھ اور دماغ کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔ پاؤں اور ہاتھ کے تلووں پر مالش کرنے سے بینائی تیز ہوتی ہے۔ مالش کے لئے گائے کا گھی' بادام روغن' روغن زیتون اور سرسوں کا تیل خصوصاً" کچی گھانی کا تیل مفید ہے۔

مالش سے خشکی رفع ہوتی' بلغم' خون اور گرمی میں اعتدال پیدا ہوتا ہے اور تکان دور ہوتی ہے۔ جسم خوبصورت بنتا ہے اور طاقت حاصل ہوتی ہے۔ سر میں تیل کی مالش سے دماغ اور آنکھوں میں طراوت آتی ہے' بینائی میں اضافہ ہوتا ہے' بال بڑھتے ہیں اور نیند اچھی طرح آتی ہے' ہاتھوں اور تلووں کی مالش سے بھی نگاہ تیز ہوتی ہے اور کم خوابی کی شکایت رفع ہوتی ہے۔

مالش سارے جسم پر کرنی چاہئے خصوصاً" سر' ناف' ہاتھوں اور پاؤں کے تلووں پر تیل کی مالش ناک اور کان میں تیل ڈالنا بے حد مفید ہے۔

البتہ بخار' کھانسی' دمہ اور قے کے مریضوں کو مالش کی ممانعت ہے۔

مالش کے فوراً" بعد غسل نہ کرنا چاہئے۔ کم از کم ایک گھنٹے کا وقفہ ضرور ہونا چاہئے۔

ڈاکٹر لیکسر کے خیالات

ڈاکٹر لیکسر میونخ یونیورسٹی میں پلاسٹک سرجری ڈیپارٹمنٹ کے انچارج ہیں۔ انہوں نے برلن یونیورسٹی کے میڈیکل کالج کے سالانہ اجلاس میں دوران تقریر کہا "دنیا میں بد صورت شخص کو زندہ رہنے کا حق نہیں۔ جہاں تخلیقی کمی ہوتی ہے اس کمی کی اصلاح کرنا سائنس کا شعبہ ہے۔

پلاسٹک سرجری کے ذریعے سے لوگوں کے جسمانی نقائص دور کئے جا سکتے ہیں اور مالش سے خوبصورتی بڑھتی ہے یہ کہنا صحیح ہے کہ سرجری مالش کی حقیقی بہن ہے"۔

ڈاکٹر لیکسر نے پلاسٹک سرجری کے ذریعے سے بے شمار امیر عورتوں' ایکٹرسوں اور بد صورت لوگوں کو خوبصورت بنا دیا ہے۔ ڈاکٹر موصوف نے مالش کے متعلق اپنے تجربات بیان کر کے سائنس دانوں کو حیران کر دیا ہے۔

ڈاکٹر سر ولیم اولسر کے مشاہدات

ورلڈ میڈیکل کانفرنس کے صدر رائٹ آنریبل ڈاکٹر سر ولیم اولسر نے اپنی تقریر میں مالش کے متعلق کہا "مالش علم حکمت کی ایک جدا شاخ ہے یہ طریق علاج' قانون قدرت کے عین مطابق ہے۔ دوسرے علاجوں کی طرح اس میں کوئی بناوٹ نہیں۔ اس لئے اس میں نقصان کا کوئی اندیشہ ہی نہیں مالش سے یقیناً تندرست انسان کو خوبصورتی اور جوانی اور مریض کو تندرستی حاصل ہوتی ہے۔

قوت بڑھانے کے لئے مالش کے معجزے

سوزش' چوٹ اور موچ وغیرہ کا علاج مالش ہی کے ذریعے سے کیا جاتا ہے۔ یونانی طریقہ علاج آیورویدک اور انگریزی طب میں بھی مالش کو بہت اہمیت دی گئی ہے۔ مختلف امراض میں مختلف طریق سے مالش کی جاتی ہے۔ مالش کا اثر خون' رگوں اور پٹھوں پر بہت گہرا اثر پڑتا ہے۔ جسم کے کمزور اور بے حس اعضاء پر مالش کرنے سے چستی اور حس پیدا ہو جاتی ہے۔

جسم کے جس حصے پر متواتر تیل کی مالش کی جائے۔ اس میں تروتازگی اور قوت پیدا ہو جاتی ہے۔ مگر یہ حقیقت بہت کم لوگوں کو معلوم ہے کہ جس مالش سے اعضاء مخصوصہ میں بھی خون کی گردش تیز ہو جاتی ہے اور قوت باہ بڑھانے کے لئے تو مالش حیرت انگیز اثر رکھتی ہے۔

۱۔ رانوں کی اندرونی جانب۔ ۲۔ ناف کی پچھلی طرف کا حصہ۔ ۳۔ سر کا پچھلا حصہ۔ ۴۔ کانوں کے اوپر کی طرف کا حصہ۔

جسم کے ان چاروں حصوں کا عضو مخصوص کے ساتھ بہت گہرا تعلق ہے۔ اس لئے ان چاروں حصوں کی مالش خاص طور پر اور اچھی طرح کرنی چاہئے۔ اگر کان کے اوپر کی رگیں کاٹ دی جائیں تو انسان نامرد ہو جاتا ہے۔ اس سے ظاہر ہے کہ اس حصے کی رگوں کی تعلق براہ راست عضو مخصوص سے ہے۔ چنانچہ اس حصے کی مالش قوت کے لئے بہت مفید ہے۔ کانوں کے اوپر کے حصے کو ویسے بھی دن میں دو چار دفعہ آہستہ آہستہ ملنا قوت کے لئے مفید ہے۔

حسن و صحت بڑھانے کا بہترین ذریعہ

یونان اور روم کی قدیم تاریخ کے مطالعے سے معلوم ہوتا ہے کہ اس خطے کی عورتیں مالش سے اپنے بدن کو خوبصورت بناتی تھیں۔ شادی کے وقت لڑکی والوں کی طرف سے جو خدمت گار لونڈیاں بھیجی جاتی تھیں۔ وہ مالش کرنے میں ماہر ہوتی تھیں۔ یونانی عورتوں کا یہ خیال صحیح ہے کہ جسم کی مالش خصوصاً" کان' ران اور کمر کی مالش سے حسن و شباب قائم رہتا ہے۔ آج بھی یونان کی عورتیں مالش سے اپنے بدن کو خوبصورت اور تندرست رکھتی ہیں۔ یہ قدیم زمانے میں روم کے ہر معزز گھرانے میں مالش کرنے والی ماہر لونڈیاں ہوتی تھیں جو ہر روز گھرانے کی عورتوں کی مالش کرتی تھیں۔

آج بھی ترکی' اٹلی' یونان' فارس' عرب اور روم وغیرہ ممالک میں مالش کے لئے حمام کا رواج ہے۔ جہاں سائنٹیفک طریقوں سے بدن کے ہر حصے کی مالش کی جاتی ہے۔

عہد مغلیہ میں سنگترے کا چھلکا' آٹا' بیسن' صندل اور دودھ کی بالائی کو حل کر کے عورتیں چہرے پر مالش کرتی تھیں۔ دولت مند خواتین پستہ' بادام' زعفران' موم' کسم کے پھول دودھ میں گھس کر چہرے پر مالش کرتیں۔ مصر کی عورتیں دودھ سے مالش کرتی تھیں۔ مصر کی مشہور حسینہ قلوپطرہ کا دودھ سے غسل کرنا مشہور ہے۔ اس کی کنیزیں دودھ میں خوشبو دار تیل ملا کر اس کے جسم کی مالش کرتی تھیں۔ جس سے اس کا جسم ہمیشہ بارونق رہتا۔ مصری خواتین اب بھی

غسل سے پیشتر بام اور روغن زیتون سے جسم پر مالش کرتی ہیں۔ بادشاہ روم نیرو کی محبوبہ بھی دودھ سے غسل کیا کرتی اور اپنے ہاتھوں اور چہرے کو روغن بنفشہ کی مالش کے ذریعے سے ملائم رکھتی تھی۔ میری آف اسکاٹ لینڈ کی پوتی روغن بادام میں خوشبو ملا کر جسم پر مالش کرایا کرتی تھی۔ مشہور رقاصہ سار برناڈے نے پھٹکری' روغن بادام اور عرق گلاب کی مالش سے اپنا حسن و جمال برقرار رکھا۔

قدیم زمانے میں افریقہ کے جنگلی حبشیوں میں دستور تھا کہ شادی سے ایک ماہ پہلے دلہن کی روزانہ مالش کی جاتی تھی۔ ان کا خیال تھا کہ اس طرح مالش کرنے سے جسم میں خوبصورتی اور جوانی عود کر آتی ہے۔ اس میں شک نہیں کہ جسم کو تندرست' خوبصورت اور جوان رکھنے کے لئے مالش بہت ضروری ہے۔ مالش سے خون کی رگوں میں رگڑ اور گرمی پیدا ہوتی ہے۔ جس سے خون کا دورہ تیز ہو جاتا ہے اور خون کے زہریلے مادے صاف خون سے الگ ہو جاتے ہیں۔ جو مساموں کے ذریعے سے پسینے کی شکل میں بہہ جاتے ہیں۔ مالش سے جسم میں تازگی' طاقت اور گرمی پیدا ہوتی ہے۔ جس سے جسم تندرست اور خوبصورت ہو جاتا ہے۔

(میڈیکل سروے آف کنگ)

انگوٹھی کا پتھر اور جدید سائنس

حضرت انسؓ فرماتے ہیں کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کی انگوٹھی چاندی کی تھی اور اس کا نگینہ حبشی تھا۔ (ترمذی۔ شمائل ترمذی)

آپ صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے چاندی کی انگوٹھی پہنی جس کا نگینہ چاندی ہی کا تھا۔ عقیق کے نگینے والی بھی پہنی۔ کبھی دائیں ہاتھ میں اور کبھی بائیں ہاتھ میں لیکن زیادہ دائیں ہاتھ میں پہنتے اور نگینہ ہتھیلی کی طرف رکھتے۔

(تنویر الازہار۔ رہبر زندگی)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے عقیق کا نگینہ استعمال کیا جیسا کہ احادیث سے واضح ہے لیکن آپؐ نے عقیق کا نگینہ اس لئے استعمال نہیں کیا کہ

اس سے تمام مشکلات آسان ہوں گی ۔بلکہ علماء حدیث کے مطابق آپؐ نے زینت کے لئے یہ نگینہ استعمال فرمایا۔

سائنس کے مطابق ہر پتھر پر جب سورج کی روشنی پڑتی ہے تو وہ روشنی اس پتھر پر پڑ کر ایک اور روشنی کا روپ اختیار کر لیتی ہے اور یہی دوسری روشنی صحت یا بیماری کا باعث بنتی ہے کیونکہ یہ دوسری روشنی نظام عصبی (Nervous System) کو بہت متاثر کرتی ہے۔ اگر یہ روشنی ٹھنڈی ہوتی ہے تو اس کے مثبت اثرات پڑتے ہیں ورنہ برے اثرات جسم پر منتقل ہوتے ہیں۔

پتھروں کے متعلق عام لوگ کیا کہتے ہیں ایک داستانوی باتیں ہیں۔ لیکن جدید سائنس ان کے فوائد (لیکن صرف صحت اور مرض کی حد تک وہ بھی ریز کی وجہ سے قسمت' تقدیر' فنا' وفا وغیرہ کا اس سے کوئی تعلق نہیں) سے آگاہ ہے۔

پنڈت امرناتھ نے اپنے عقیدے کے مطابق عقیق کی وضاحت کچھ یوں کی ہے۔ (اسے اسلامی عقیدہ تصور نہ کریں)

عقیق (Agate)

عقیق ایک خوش شکل اور مشہور جواہر ہے اسے انگریزی میں اگیٹ اور کاپلین کہتے ہیں جب کہ فارسی میں عقیق' عربی میں عقیق یمنی اور سنسکرت میں ہلیک کہتے ہیں۔ یہ سرخ' سفید' دودھیا' بھورا' زرد اور کلیجی رنگ کا چمکدار پتھر ہے اس پتھر کا شمار مذہبی پتھروں میں ہوتا ہے دنیا میں بہترین عقیق یمنی مانا جاتا ہے اس کی رنگت کلیجی کی طرح ہوتی ہے۔

مقام پیدائش

عقیق چٹانوں کے اندر پائے جاتے ہیں، اور دریاؤں کی تہوں میں بھی ملتے ہیں عقیق چٹان کی سبز مٹی کی ایک پتلی تہہ سے چمٹے ہوئے ہوتے ہیں اس لئے یہ آسانی کے ساتھ جدا ہو جاتے ہیں یہ مقدار میں ایک جوار کے دانے

سے لیکر ایک فٹ قطر تک ہوتے ہیں۔ عام طور پر دو یا تین انچ قطر کے بکثرت پائے جاتے ہیں۔ دنیا کے کئی ممالک میں عقیق کی کانیں پائی جاتی ہیں جن میں سے جرمنی، عرب، برازیل، یوروگوئے، یمن، امریکہ اور ہندوستان میں گجرات اور حیدر آباد دکن قابل ذکر ہیں۔

عقیق کی شناخت

عقیق کی چمک بلوریں رنگ بھورا، زرد، سرخ اور سیاہ ہوتا ہے عقیق کے رنگوں کی دھاریاں یا تو متوازی ایک دوسرے کے مخالف ہوتی ہیں یا سب ہم مرکز گول ہوتی ہیں اور یا اس کے رنگ کے داغ اور دھبوں کی طرح بکھرے ہوئے ہوتے ہیں اس کو رگڑنے سے برقی قوت پیدا ہوتی ہے۔

عقیق کی اقسام

ماہرین جواہرات نے رنگوں کے لحاظ سے عقیق کی مندرجہ ذیل۔ اقسام بیان کی ہیں:

1۔ ربینڈ اگیٹ :۔ یعنی ریشمی فیتہ سا عقیق جس میں مختلف رنگ کی تہیں ہوں اور یہ تہیں ایک دوسرے کو قطع کریں۔

2۔ اونگا اگیٹ :۔ یہ سنگ سلیمانی عقیق کہلاتا ہے اس میں تہوں کے رنگ شوخ ہوتے ہی اور تہہ کی سطح کے متوازی ہوتے ہیں۔

3۔ بینڈ اگیٹ :۔ اس کو ڈوری دار عقیق کہا جاتا ہے اس پر طرح طرح کی دھاریاں ہوتی ہیں۔

4۔ سرکلر اگیٹ :۔ جس میں دھاریاں گول ہوں اسے گول عقیق کہتے ہیں۔

5۔ آئی اگیٹ :۔ جو عقیق آنکھ کی مانند ہو یعنی اس قسم کے عقیق کی دھاریاں مرکز میں اور رنگ کے نقطہ ہوں۔

6۔ قوس قزاحی :۔ جس عقیق کی دھاریاں مل کر قوس کی شکل بن جائیں اور

سورج کے سامنے کرنے سے منشوری رنگ ظاہر ہوں جس قدر پتھر زیادہ پتلا ہو اسی قدر یہ وصف زیادہ ہوتا ہے۔

7۔ ربن اگیٹ :۔ اس عقیق میں سنگ یشم اور کالسڈونی کے طبقہ متوازی قطاروں میں ہوتے ہیں یہ قسم سائبیریا اور سسلی میں پائی جاتی ہے۔

8۔ بریشیڈ اگیٹ :۔ اس عقیق میں ربن اگیٹ کے ٹکڑے مرکب ہوتے ہیں۔

9۔ فارٹی فیکشن اگیٹ :۔ یہ کئی شکل کا ہوتا ہے اس کو کاٹنے کے وقت اس کے متوازی سطریں عمارت کی صورت دکھائی دیتی ہیں اس میں ایلھسٹ اور ٹھیکم کیٹ کے ٹکڑے دکھائی دیتے ہیں۔

10۔ ماس اگیٹ :۔ یہ نباتاتی عقیق کہلاتا ہے اس میں کالسڈونی اور سرخ سنگ یشم کی دھاریاں ہوتی ہیں اس کا رنگ بھورا اور زرد ہوتا ہے۔

11۔ پلاسما:۔ یہ سبز گیاہی رنگ کا نیم شفاف زرد وار سفید داغ والا عقیق ہی ہوتا ہے۔

12۔ سارو آنکس۔

مندرجہ بالا اقسام کے علاوہ فارس کے ماہرین جواہرات نے عقیق کی مندرجہ ذیل اقسام بیان کی ہیں۔

1۔ سرخ و جگری :۔ جس عقیق کی اندرونی رنگت بیرونی رنگت کی نسبت زیادہ سرخ ہو۔

2۔ بابا گری :۔ عقیق کی اس قسم کو سلیمانی بھی کہا جاتا ہے اس میں گول نشان ہوتے ہیں۔

3۔ **ابلقی** :۔ جو قدرے سفید اور قدرے سیاہ ہو۔

4۔ حقاق :۔ جو بالکل شفاف نہ ہوں اور آئینے کی طرح انعکاس کی طاقت نہ رکھتے ہوں۔

5۔ شجری :۔ جو شکل میں درخت یا پہاڑی کے مشابہ ہوں یعنی جس میں درخت کی شاخوں جیسے ریشے ہوں۔

6۔ ذو طبقاتی :۔ اس کو جواز بھی کہتے ہیں اس میں ابرق کی طرح پرت ہوتے ہیں۔

7۔ صاف شفاف :۔ جو شفاف ہوں اور آئینہ کی طرح انعکاس رکھتے ہوں۔

اس کے علاوہ تمام اچھے اور عمدہ قسم کے عقیق مشرقی عقیق اور کم درجہ والے مغربی عقیق کہلاتے ہیں جب کہ مصر میں سبز رنگ کے عقیق کو اناس سیاہ رنگ کو سلیمانی اور خاکی رنگ کو گوری کہتے ہیں۔ سب سے اعلیٰ اور عمدہ قسم کو عقیق یمنی کہا جاتا ہے۔

عقیق کے طلسماتی خواص

جو شخص عقیق پہنے اس کا غصہ جاتا رہتا ہے اور دشمنوں کے دلوں پر اس کا رعب جم جاتا ہے اس کی تمام حاجات جلد پوری ہو جاتی ہیں۔ اس کے سینہ میں کبھی درد نہیں ہوتا۔ جس شخص نے عقیق پہنا ہو زہریلے قسم کے کیڑے اس کے نزدیک نہیں آتے یہ دل کو تقویت پہنچاتا ہے جس شخص نے عقیق پہنا ہوا ہو یہ پتھر شعاعیں اپنے اندر جذب کر کے اس شخص کے جسم میں منتقل کرتا ہے اس سے جسم پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں اور صحت و تندرستی برقرار رہتی ہے۔

اس پتھر کا پہننا مزاج میں چڑچڑے پن کی کیفیت کو دور کرتا ہے دل کی دھڑکن کو اعتدال پر رکھتا ہے اور اختلاج قلب کی شکایت کو رفع کرتا ہے۔ عقیق کے طلسمی خواص میں سے یہ بھی ہے کہ یہ پتھر دل سے کینہ و نفاق کو دور کر کے بھائی چارے کی فضا پیدا کرتا ہے یہ پتھر ہر انسان کے لئے اچھا سمجھا جاتا ہے۔ حکیم افلاطون کہتا ہے کہ سفید عقیق کا پہننا عزت و مرتبہ میں اضافہ کرتا ہے جب کہ زرد عقیق پہننے سے مراد جلد پوری ہوتی ہے۔

اس پتھر کا پہننا سفر میں آفات اور مصیبتوں سے بچاتا ہے اور انسان کی حفاظت کرتا ہے کہا جاتا ہے کہ جو شخص کافور، عنبر اور عقیق کو رگڑ کر ماتھے پر لگائے اور پھر حاکم کے پاس جائے تو حاکم اس پر مہربان ہو گا۔

عقیق کے طبی خواص

عقیق کا ذائقہ پھیکا اور مزاج سرد و خشک ہوتا ہے طبی طریق پر اس کا سرمہ امراض چشم میں فائدہ دیتا ہے۔ بینائی میں اضافہ کرتا ہے اس کا سفوف دانتوں پر منجن کی طرح ملنے سے پائیوریا کا مرض دور ہوتا ہے دانتوں سے خون بہنا بند ہو جاتا ہے دانت مضبوط اور سفید و شفاف ہو جاتے ہیں اس کا استعمال منہ سے خون آنا اور چوٹ سے خون جاری ہونے کو بند کرتا ہے۔ اس کا کشتہ خفقان کو دور کرتا ہے دماغ کے فالج میں عقیق کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔ پرانے زخموں کو مندمل کرنے کے لئے عقیق کا کشتہ مرہم کی حیثیت رکھتا ہے۔ خواتین کے اندرونی پیچیدہ امراض میں یہ مفید ثابت ہوا ہے حیض کی کمی و زیادتی کو اعتدال پر لاتا ہے۔ پھیپھڑوں سے خون آنے کے مرض میں فائدہ پہنچاتا ہے۔ مثانے اور پیشاب کی نالیوں کے نظام کو درست کر کے پیشاب میں کمی کی شکایت کو رفع کرتا ہے۔ پیشاب کے ساتھ خون آنے کی شکایت بھی دور ہو جاتی ہے۔

(آئینہ جواہر۔ مصنف پنڈت امرناتھ)

مصنف کا مندرجہ بالا فوائد سے متفق ہونا ضروری نہیں۔

تلبینہ اور جدید سائنس

تلبینہ یا جو کا دلیا جس میں جو کوٹ کر اسے دودھ میں پکاتے ہیں اور شہد سے میٹھا کر کے استعمال کرتے ہیں۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کے اہل خانہ میں سے جب کوئی بیمار ہوتا تھا تو حکم ہوتا کہ اس کے لئے جو کا دلیا تیار کیا جائے پھر فرماتے تھے کہ بیمار کے دل سے غم کو اتار دیتا ہے اور اس کی کمزوری کو یوں اتار دیتا ہے جیسے کہ تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر اس سے غلاظت اتار دیتا ہے۔

(ابن ماجہ)

حضرت عائشہ صدیقہؓ بیمار کے لئے تلبینہ تیار کرنے کا حکم دیا کرتی تھیں

اور کہتی تھیں کہ اگرچہ بیمار اس کو ناپسند کرتا ہے لیکن وہ اس کے لئے از حد مفید ہے۔ (بخاری)

حضرت عائشہ صدیقہؓ کی ایک اور روایت ہے کہ جب کوئی حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم سے بھوک کی کمی کی شکایت کرتا تو آپ اسے تلبینہ کھانے کا حکم دیتے اور فرماتے کہ خدا کی قسم جس کے قبضہ قدرت میں میری جان ہے یہ تمہارے پیٹوں سے غلاظت کو اس طرح اتار دیتا ہے جس طرح کہ تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر صاف کر لیتا ہے۔

یہ بات تجربات سے ثابت ہے کہ تلبینہ واقعی مندرجہ ذیل امراض کے لئے مجرب اور لاجواب ہے۔

- دل کی دھڑکن اور ہائی بلڈ پریشر۔
- خون میں چربی کی زیادتی اور گاڑھا پن۔
- دل کے والو کی پیچیدگیاں۔
- معدے کی خشکی اور گرمی۔
- معدے کی تیزابیت کے لئے۔
- نگاہ کی کمزوری میں مفید ہے۔
- بھوک کی کمی کے لئے مجرب ہے۔
- بیماری کے بعد کی کمزوری کو رفع کرتا ہے۔
- دائمی قبض کو دور کرتا ہے۔
- حاملہ عورت کو فائدہ مند ہے۔
- بچوں کے لئے بہترین ٹانک ہے۔
- وسواس اور وحشت قلب کے لئے لاجواب ہے۔
- پیشاب کے امراض، خاص طور پر اس کی جلن کو مفید ہے۔
- گردے کے انفکشن حتیٰ کہ گردے فیل ہو گئے، اس وقت استعمال کرنا بہت مفید پایا۔
- جن مریضوں کو گردے کی پتھری بار بار بنتی ہو اگر وہ اسے مستقل استعمال کریں تو پتھری بننے کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔

○ بعض امراض میں گردے سے پیپ پیشاب کے راستے آتی ہے ایسی حالت میں تلبینہ مفید اور آزمودہ ہے۔

○ دماغی محنت کرنے والوں کے لئے پیام امید اور راحت ہے۔

جو کا دلیہ یا تلبینہ سائنسی نگاہ میں

دلیا ایک نئی معجزہ نما غذا ہے۔ امریکہ کے ماہرین غذائیات نے دریافت کیا ہے کہ یہ خون میں شکر اور چربی کی مقدار کو متوازن اور منظم رکھتا ہے۔ لہٰذا اب جو کے دلیے کو ذیابیطس کے علاج اور اس سے تحفظ' دل کی بیماری اور بلند فشار خون میں تجویز کیا جانے لگا ہے۔

جو میں چیپ دار (صمغی: گوند جیسے) ریشے ہوتے ہیں اور دلیا تیار کرتے وقت نظر آتے ہیں۔ دلیا خون کے کولیسٹرول کو ایک تہائی کم کر دیتا ہے اور خون کی شکر اور چربیوں کو بھی گھٹا دیتا ہے جو کی بھوسی میں یہ ریشہ خصوصیت کے ساتھ بہت ہوتا ہے اور گیہوں کی بھوسی میں صمغیت بہت کم ہوتی ہے۔ اس لئے جو کی بھوسی صحت بخش غذا کی حیثیت سے گیہوں کی بھوسی سے بہتر ہے۔

میوزلی ایک امریکی کھانا ہے جس میں جو کے ساتھ خشک میوہ جات اور مغزیات وغیرہ کو استعمال کرایا جاتا ہے' لیکن اب سے پہلے اس امر کی کوئی سائنسی شہادت موجود نہیں تھی۔

اب یہ پہلا موقع ہے کہ تحقیق کاروں نے اس کا سائنسی مطالعہ کر کے یہ معلوم کیا ہے کہ یہ ایک ایسی خاص غذا ہے جو خون کے کولیسٹرول کو کم کرتی ہے۔ لوگ ہسپتالوں میں عام طور پر ۳۰۰ ڈگری کا کولیسٹرول لے کر آتے ہیں جو کافی خطرناک حد ہے۔ جب واپس ہوتے ہیں تو خون کا کولیسٹرول ۱۹۵ ہوتا ہے جو نسبتاً" محفوظ حالت ہے۔

ڈاکٹر جیمس اینڈرسن نے پچھلے دس سال اس بات کو ثابت کرنے میں صرف کئے ہیں کہ وہ غذا جو ذیابیطس کے مریضوں کے لئے تجویز کی جاتی ہے غلط ہے۔ عام طور پر ذیابیطس کے مریضوں کو یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ مرغن غذا

بہت کھائیں اور شکر و نشائی غذا سے پرہیز کریں لیکن وہ مشورہ دیتے ہیں کہ نشاستے دار غذا زیادہ کھائیں اور شکر کھائیں

جب برطانیہ کے ماہرین غذائیات نے بہت زیادہ ریشے دار غذا بالخصوص سبوس گندم کا مشورہ دینا شروع کیا تو اینڈرسن نے اس کا اپنے مریضوں پر تجربہ کیا۔ ان کی حالت سنبھلنی شروع ہو گئی لیکن اینڈرسن نے معلوم کیا کہ اس کی وجہ سبوس گندم نہیں بلکہ پھلیاں ہیں۔ پھلیاں بالخصوص فراش بین (سیم کی قسم کی پھلی جو پاکستان میں بھی ملتی ہے۔ اس کا اصل نام فرنچ بین ہے ہماری زبان میں بگڑ کر فراش بین ہو گیا ہے) اور سیم کی عام پھلی ہے جس کے بیج گردے کی شکل کے ہوتے ہیں اس میں مرکب کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں جو جو کے گوند جیسے مادے کا سا عمل کرتے ہیں۔ پھر اس نے اتنی غذاؤں کا تجربہ کرنا شروع کیا جتنی غذاؤں کا تجربہ اس کے امکان میں تھا اور آخر میں اس نتیجے پر پہنچا کہ جو ان سب میں بہتر ہے یہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی خاص غذا تھی اور وہ اس کو بھوسی سمیت تناول فرماتے تھے۔ جو اور جو کا پانی طب اسلامی میں مریضوں کے لئے بہترین غذا تصور کی جاتی ہے۔

اینڈرسن نے اب ایک کتاب لکھی ہے جس میں اس نے جو کے استعمال کے طریقے کی وضاحت کی ہے۔ وہ کہتا ہے کہ اس کھردری اور سخت غذا سے ذیابیطس کے ۶۰ فیصد لاعلاج اور ۹۰ فیصد فربہ مریض ایسے تھے جن کو انسولین یا کسی اور دوا کے استعمال کی ضرورت نہیں رہی اور اس غذا کو استعمال کرنے سے ذیابیطس سے جو عام پیچیدگیاں (ضمنی بیماریاں) پیدا ہوتی ہیں ان کا امکان بہت کم ہو جاتا ہے۔

اینڈرسن کا بیان ہے کہ جو کا صمغی (گوند جیسا) ریشہ قولون میں پہنچتا ہے تو اس میں ان جراثیم کے عمل سے جو کمی تیزابات پیدا کرتے ہیں خمیر پیدا ہو جاتا ہے۔ یہ تیزابات خون میں جذب ہو جاتے ہیں اور جسم کے نشاستے سے جو شکر (گلوکوز) پیدا کراتا ہے، شکر کی پیدائش کو روک دیتے ہیں۔ اس سے خون میں شکر کی مقدار کم اور مستحکم ہو جاتی ہے اور یہ بات ذیابیطس کے مریضوں کے لئے خصوصیت کے ساتھ مفید ہوتی ہے۔

اسکاٹ لینڈ میں دلیے کا رواج بالکل نہیں رہا تھا۔ وہ اب مغربی دنیا کا سب سے زیادہ غیر صحت مند ملک ہے اور دل کے مرض میں فن لینڈ پر سبقت لے جانا چاہتا ہے۔ اینڈرسن کہتا ہے کہ میرے خاندان نے اب پھر دلیے کا استعمال شروع کر دیا ہے۔ (گزٹ انگلینڈ)

ماں کا دودھ اور جدید سائنس

Breast Milk and Modern Science

ماہرین نفسیات کے مطابق ماں جب بچے کو دودھ پلاتی ہے تو غیر محسوس لہریں دودھ کے ساتھ ساتھ منتقل ہوتی رہتی ہیں اور یہی لہریں بچے اور ماں کے درمیان محبت' خلوص اور احترام کا باعث بنتی ہیں۔

سوچنے کی بات ہے جس بچے کو ماں دودھ نہ پلائے بلکہ مصنوعی دودھ یعنی ڈبے کا دودھ (سفید زہر) پلایا جائے' خادمہ اور آیا اس بچے کو گود میں لے اور بچے کی پرورش کرے۔ حتیٰ کہ بچہ بڑا ہو کر جوان ہو جائے تو جس بچے نے ماں کے دودھ کی شیرینی اور محبت حاصل نہ کی' ماں کی گود کا انس اور گرمائش محسوس نہ کی ہو اس بچے سے ماں کی محبت اور والدین کے احترام کی توقع کیسے کی جاسکتی ہے؟

یورپی بچے صبح بستے لٹکائے بازار سے توس اور برگر لے کر کھاتے جاتے ہیں اور سکول کے لئے دوڑتے جاتے ہیں آج بالکل یہی کیفیت پاکستانی اونچے گھرانوں کی ہو گئی ہے۔ جو ماں بچے کو اپنے ہاتھ کا پکا ہوا ناشتہ نہ کھلا سکے (کیونکہ ناشتے کے ذریعے محبت اور مروت کی لہریں بچے کے اندر منتقل ہوتی ہیں) وہ ماں اس بچے سے کس طرح احترام' ہمدردی اور خدمت کی توقع کر سکے گی۔

بہر حال ماں کا دودھ بچے کی تندرستی اور صحت کے لئے عظیم نعمت ہے۔ اب تو ریڈیو' ٹی وی' اخبارات وغیرہ بھی چیخ چیخ کر خشک دودھ کی مذمت کر رہے ہیں۔ یاد رکھیں ماں کو قدرت نے دودھ دیا ہوتا ہے۔ ہزاروں میں سے کم

ایسے کیس ہوتے ہیں کہ ماں کا دودھ کم ہوتا ہے حالانکہ وہ بھی علاج کے ذریعے درست ہو سکتا ہے۔ باقی تمام عورتیں یا تو معالج کے کہنے پر دودھ نہیں پلاتیں حالانکہ یہ بات بھی غلط ہے اس کے علاوہ اکثر عورتیں صرف حسن نسواں کے زوال کے ڈر سے دودھ نہیں پلاتیں اس کے ردعمل میں قدرت نے انہیں سینے کے کینسر میں مبتلا کر دیا ہے۔

سفید زہر کا خطرناک استعمال

ماں کا دودھ اور ماہرین صحت و اقتصادیات

شکم مادر اور شیر خوارگی میں ہی انسان کی صحت و تندرستی کمزوری یا بیماری کی بنیاد رکھی جاتی ہے۔ بچے کی صحت کے قیام کے سلسلہ میں سب سے زیادہ اہم مسئلہ اس کی غذا کا ہے۔ اس سے غفلت اس کی ساری زندگی پر اثر انداز ہوتی ہے۔

بوقت پیدائش حشرات الارض اور چند اور جانداروں کے سوا انسان کا بچہ سب سے زیادہ کمزور ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں یہ کمزوری اتنا لمبا عرصہ رہتی ہے کہ کسی اور جاندار کی پیدائش کے بعد اتنی لمبی نہیں ہوتی۔ اس عرصہ میں اسے ایسی غذا ملنی چاہئے جو قدرت نے خود بچے کی کمزوری کے مناسب حال مناسب مقدار میں تجویز کی ہو۔ اس کے ساتھ نہایت سہل الحصول ہو۔ بلکہ یہ کہنا چاہئے کہ اس کے انتہائے ضعف کے پیش نظر اس کے پہلو میں ہی موجود ہو۔

دنیا کی غذاؤں میں سب سے زیادہ مفید' کمزور و توانا کے لئے ایک ایسی طاقت و صحت بخش اور زود ہضم غذا اللہ تعالٰی نے دودھ پیدا کیا ہے۔ اس میں ذرا بھی شک و شبہ کی گنجائش نہیں کہ دودھ پلانے والے ہر جاندار کے دودھ میں اس کے بچوں کی نشوونما کے لئے تمام ضروری اور مفید اجزاء حیاتین وغیرہ نہایت مناسب مقدار میں پائے جاتے ہیں اور ان کی شیر خوارگی کے زمانہ میں ان کی ماں کے دودھ سے ان کے لئے کوئی اور بہتر اور انسب غذا نہیں ہو سکتی۔ بھیڑ' بکری کے بچوں کے لئے گائے بھینس کا دودھ وہ مناسبت نہیں رکھتا جو ان کی اپنی ماں کا رکھتا ہے۔

اسی طرح انسان کے بچے کے لئے اس کی اپنی ماں کے دودھ میں اس کے مناسب حال جو غذائیت' صلاحیت' تاثیر اور طاقت موجود ہوتی ہے وہ کسی اور دودھ میں خواہ کسی اور عورت کا ہی کیوں نہ ہو نہیں پائی جاتی۔ ہزاروں کوششوں' تجربوں اور علمی و طبی تحقیق و انکشاف کی بنا پر یہ کہنا کہ دوسرے جانداروں کے

دودھ میں پانی دواؤں وغیرہ کی آمیزش سے وہ دودھ ماں کے دودھ کی مانند و موافق ہو جاتا ہے ہرگز قابل قبول نہیں ہے۔ اگر یہ ممکن ہوتا تو قدرت ماں کے پستانوں میں دودھ ہی پیدا نہ کرتی بلکہ پرندوں کی طرح جو انڈے دیا کرتے ہیں ماں کے جسم سے الگ کسی بیرونی غذا کا انسانی بچے کو محتاج کر دیتی۔ ماں کے جسم سے غذا کے متعلق کر دینا صاف طور پر بتا رہا ہے کہ اس سے بہتر اور انسب دنیا کی کوئی اور غذا بچے کے لئے نہیں ہو سکتی۔

یہ امر بھی کہ بچے ماں کے جسم اور اس کے گوشت پوست اور خون سے بنا ہوتا ہے' ثابت کرتا ہے کہ دودھ جو حقیقتاً ماں کے جسم کے اندر ہی خون کی قدرتی کیمیاوی تبدیلی و ترکیب سے تیار ہوتا ہے اس کے پیدا ہونے کے بعد اس کے ابتدائی ایام ضعف میں طبی نقطہ نگاہ سے نہایت ہی مفید اور موزوں ہے اور کسی دوسری عورت کے دودھ سے بھی اگر ماں کا دودھ کسی بیماری کے باعث خراب نہ ہو گیا ہو بہر صورت بہتر ہے۔

دودھ غذاؤں میں جتنی مفید غذا ہے اتنی ہی یہ سب غذاؤں سے زیادہ لطیف' نازک اور گرد و پیش سے فوری طور پر اثر قبول کرنے والی ہے۔ خوشبو دار یا بدبو دار چیز اس کے پاس رکھی ہو تو دودھ فوراً" متاثر ہو جاتا ہے۔ تیز قوت شامہ رکھنے والے بعض لوگ گائے بھینس کا دودھ پی کر بتا سکتے ہیں کہ جانور نے گذشتہ روز کیا چارہ کھایا تھا۔

ماہرین حفظان صحت بتاتے ہیں کہ دودھ تھنوں سے نکلتے ہی بیرونی فضا سے متاثر ہونا شروع ہو جاتا ہے اور تھوڑی دیر کے بعد ایک مکعب انچ میں چھ لاکھ جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں جو اسے ابالنے سے تلف ہو جاتے ہیں مگر اس کے پھر ٹھنڈا ہوتے ہی پھر پیدا ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔

بمبئی کے بازاری دودھ کا ایک مرتبہ تجزیہ کیا گیا تو اس میں اتنے ہی جراثیم پائے گئے جتنے کہ وہاں کی گندی نالیوں کے پانی میں۔ یہی حال ہر بڑے شہر کے بازاری دودھ کا ہوتا ہے۔

قرآن کریم میں دودھ کی لطافت اور اس کے خوش ذائقہ اور بہترین غذا ہونے کی نسبت متعدد آیات موجود ہیں۔ شارع اسلامؑ بھی اس کی لطافت اور

بیرونی فضا سے متاثر ہونے کی نسبت خوب سمجھتے تھے۔ چنانچہ ایک مرتبہ آپؐ نے فرمایا۔ دودھ ڈھانپ کر لایا کرو خواہ لکڑی کے ایک ٹکڑے سے ہی ڈھانپا ہو۔

تھنوں سے نکلتے ہی دودھ پر بیرونی فضا کا اثر پڑنا شروع ہو جاتا ہے۔ تھنوں کا دودھ اور تازہ نکلا ہوا دودھ آپس میں ضرور فرق رکھتے ہیں۔ خواہ ان کی تاثیر و تازگی اور خالص ہونے میں لاکھوں حصہ کا ہی فرق ہو لہٰذا طبی اور حفظان صحت کے اصول کے مطابق کسی جانور کا دودھ اگر تھنوں سے منہ لگا کر پیا جائے تو وہ بہر صورت اس کے نکالے ہوئے دودھ سے بیرونی اور فضائی اثرات جو جراثیم سے محفوظ اور بالکل تازہ ہونے کے باعث زیادہ مفید رہتا ہے۔ پنجاب وغیرہ کے بعض علاقوں میں گائے بھینس کا دودھ اسی طریق سے پینے کا رواج ہے اور اس طرح پینے والے لوگ بڑے تندرست اور مضبوط ہوا کرتے ہیں۔ عام جسمانی کمزوری اور بعض امراض کا علاج بھی دیہاتی اس طریق سے دودھ پینا بتاتے ہیں۔ طبی کتب میں سل و دق کے علاجوں میں سے ایک علاج یہ بھی بیان کیا گیا ہے کہ بھینس کا دودھ اس کے تھنوں سے منہ لگا کر پیا جائے۔

انسان کے بچے کے لئے اس طرح ماں کے پستانوں سے منہ لگا کر دودھ پینا دوسرے جاندراوں کے نکالے ہوئے اور بیرونی فضا سے متاثر دودھ کے پینے سے کہیں زیادہ مفید اور طاقت بخش ہوتا ہے۔ انسانی دودھ سے ملتا جلتا دودھ طبی تحقیق سے اگر کوئی معلوم ہوا ہے تو وہ گدھی کا دودھ ہے۔ لیکن جب قدرت نے بچے کے پہلو میں ہی بہترین اور انسب دودھ کا چشمہ بہا دیا ہو تو کسی اور جگہ سے بلا وجہ و بلا ضرورت اس سے ادنیٰ چیز تلاش کرنا قدرت کی عطا کردہ نعمت کے ٹھکرا دینے اور اس کا مقابلہ کرنے اور بچے کی صحت سے بے اعتنائی برتنے کے مترادف ہے۔

آج کل بند ڈبوں کا دودھ بڑی تیزی سے پیش کیا جا رہا ہے اور یقیناً اس کی تہہ میں تجارتی اغراض ہوتے ہیں، کہ بغیر ہاتھ لگانے کے حفظان صحت کے تمام اصول مد نظر رکھتے ہوئے شیر خوار بچوں کے لئے خاص طور پر محفوظ اور تیار کیا گیا ہے۔ کچھ بھی ہو ہم اپنے حواس خمسہ اور قدرتی اور ظاہرہ حالات کو کیسے جھٹلا اور ٹھکرا دیں۔

یورپین اور ان کا معاشرہ اختیار کرنے والے ایشیائی و افریقی آدمی اس دودھ کی بو کو ناپسند کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ ہمیں تو تازہ دودھ اور بند ڈبے کے دودھ میں بین فرق معلوم ہوتا ہے۔

اسی طرح بند ڈبوں کی مچھلی اور پھلوں کی بڑی تعریف کی جاتی ہے لیکن ہمارے ملک میں جہاں یہ چیزیں تازہ میسر آجاتی ہیں۔ انہیں بالعموم پسند نہیں کیا جاتا۔ اس قسم کی مچھلی یا گوشت دستر خوان پر آ جائے تو بعض لوگوں کا جی متلانے لگتا ہے۔ ان چیزوں میں ایک بدبو سی ہوتی ہے جسے ہم لوگ برداشت نہیں کر سکتے۔ لیکن انہیں محسوس نہیں ہوتی۔ ڈنمارک اور ہالینڈ کا ڈبوں کا پنیر جب کاٹا جاتا ہے تو اس میں بسا اوقات کیڑے ہوتے ہیں۔ مگر وہ لوگ مزے لے لے کر اسے کھاتے ہیں۔

لیکن اطباء اور ڈاکٹروں کا وہ طبقہ جس کے پیش نظر تجارتی اغراض نہیں ہوتے یہ رائے رکھتا ہے کہ ڈبوں میں بند ہر قسم کی خوراک دودھ، مچھلی، گوشت، پھل وغیرہ کے مقابلہ میں تازہ چیزیں بہت زیادہ مفید اور صحت بخش ہوتی ہیں۔ بلکہ وہ تو یہ کہتے ہیں کہ بند ڈبوں کی غذائیں بہت سے امراض خاص کر سرطان پیدا کرنے کا موجب ہیں۔

قدرتی غذا کے ترک کر دینے سے بچے کی نشوونما کا قوئی پر برا اثر پڑتا ہے اور ہم یہاں تک کہنے کے لئے تیار ہیں کہ ماں کے دودھ پر پلنے والے بچے اگر میانہ روی کی زندگی بسر کرتے رہیں تو دوسرے دودھ پر پلنے والے بچوں کی نسبت سل و دق وغیرہ جیسے مہلک امراض کا بہت کم شکار ہوتے ہیں۔ ان کے جسم میں مختلف امراض کا مقابلہ کرنے کی قوت موجود ہوتی ہے۔

بعض تجربہ کار مائیں یہ کہا کرتی ہیں کہ ماں کا دودھ ترک کر دینے کے باعث بچے کی صحت پر برا اثر پڑنے کے علاوہ ایک یہ نقص بھی اس میں پیدا ہو جاتا ہے کہ ماں سے اسے کم لگاؤ ہوتا ہے اور وہ ماں باپ کے اطوار سے کم حصہ پاتا ہے یہی نکتہ اکبر الہ آبادی نے اپنے ایک شعر میں بیان کیا ہے۔

طفل میں بو آئے کیا ماں باپ کے اطوار کی
دودھ تو ڈبے کا ہے تعلیم ہے سرکار کی

ماں کا دودھ ترک کرنے سے ایک بڑا اقتصادی نقصان بھی ہوتا ہے اور اس کے ساتھ بچے کی صحت بھی خطرے میں پڑ جاتی ہے۔

ایسی صورت میں مفلس اور متوسط الحال گھرانوں میں شیر خوار بچے کے لئے ہر حالت عسرو یسر میں ہر قیمت پر اچھا اور عمدہ دودھ مہیا کرنا پڑتا ہے۔ گرم اور مرطوب ممالک میں جہاں دودھ چند گھنٹے بھی محفوظ نہیں رہ سکتا یہ مسئلہ اور زیادہ مشکلات پیدا کرتا ہے۔

قدرت نے جب ماں کی جسمانی بناوٹ ایسی بنائی ہے کہ وہ خود کوئی بھی غذا اپنے گھرانے کے رواج اور استطاعت کے مطابق کھائے تو اس کا ایک حصہ اس کی جسمانی طاقت کے قیام کے لئے اور ایک حصہ بچے کے لئے مناسب مقدار میں دودھ پیدا کرنے کے کام آتا ہے۔ تو کیا وجہ ہے کہ گھر کے اخراجات بڑھانے اور ماں کے لئے دوسرا دودھ سنبھال سنبھال کر رکھنے کا درد سر مول لیا جائے اور قدرت کے پیدا کردہ سامانوں سے فائدہ نہ اٹھایا جائے۔ ماں چنے یا سوکھے ٹکڑے کھا کر بھی دودھ پیدا کر لے گی اور بچہ بھوکا نہ مرنے پائے گا۔ لیکن دوسرے دودھ کے کسی وقت نہ ملنے خراب ملنے یا خراب ہو جانے کے باعث بچہ بھوکا مرے گا۔ یا بیمار ہو جائے گا۔ بڑے تو روزہ بھی رکھ لیتے ہیں لیکن بچہ تو تین چار گھنٹے بھی صبر نہیں کر سکتا۔ بعض دفعہ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ گرمی میں دودھ خراب ہو جاتا ہے اور ماں کو اس کا علم ہی نہیں ہوتا اور وہ اسی طرح ہی پلا دیتی ہے جس سے بچہ بیمار ہو جاتا ہے۔ سرد ملکوں میں ہر بار دودھ تھوڑا گرم کر کے بچے کو پلانا پڑتا ہے۔

گرم علاقوں میں دودھ سنبھالنے کے لئے بعض دانشمند ڈاکٹر اور نو تعلیم یافتہ تھرمس یا ریفریجریٹر تجویز کرتے ہیں لیکن یہ لوگ دنیا کی آبادی کی اکثریت کا عام معیار زندگی یہ رائے دیتے ہوئے بالکل نظر انداز کر دیتے ہیں۔ امیر لوگ تو اس کا انتظام کر سکتے ہیں لیکن جنہیں نان شبینہ بھی نصیب نہ ہو وہ سینکڑوں روپے کا تھرمس کیسے خرید کریں اور ریفریجریٹر تو ہزاروں روپوں کا آتا ہے۔ پھر تھرمس میں دودھ اگر گرم ڈالا جائے تو وہ بہت جلد خراب ہو جاتا ہے۔ ہاں ٹھنڈا کر کے برف اس میں ملا کر رکھی جائے تو کام آ سکتا ہے۔

ماں کا دودھ نہ پینے سے دانت بھی کمزور پیدا ہوتے ہیں اور ایسا انسان دانتوں کے بہت سے امراض کا شکار ہوتا ہے اور دانتوں کی بیماریاں مزید بیماریوں کے پیدا کرنے کا موجب بنتی ہیں۔

رحم مادر میں نطفہ کے قرار پاتے ہی بچے کی غذا شروع ہو جاتی ہے۔ اور آہستہ آہستہ وہ اندر ہی اندر نو ماہ تک نشوونما پاتا ہے۔ یہ غذا جیسا کہ ہم بتا چکے ہیں ماں کے جسم کا ایک حصہ ہوتا ہے۔ بچے کے پیدا ہوتے ہی اسے دوسری غذا دینا یقیناً اس کی صحت پر برا اثر ڈالتا ہے۔ وہ تو بہت ہی نازک اور ضعیف ہوتا ہے۔ ایک مضبوط و توانا جوان کی غذا جس کا وہ عادی ہو یک دم بدل دی جائے تو وہ بیمار ہو جائے گا۔ ۱۹۴۳ء کے قحط بنگال میں وہاں کے باشندوں کو جو صبح شام چاول کھانے کے عادی تھے مجبوراً" گندم کی روٹی کھانی پڑی۔ جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ وہاں پیچش اور دوسرے امراض نے خطرناک وبائی صورت اختیار کر لی اور لاکھوں لقمہ اجل ہوئے۔

پھر یہ زمانہ ایسا ہے کہ ضروریات زندگی میں سے کسی نہ کسی ضرورت کا ہر ملک کسی دوسرے ملک کا محتاج ہے۔ اگر ایک اناج اور پھل پیدا کر کے دوسرے ملکوں کو مہیا کرتا ہے تو وہ خود گوشت اور دودھ کے لئے کسی دوسرے ملک کے سامنے ہاتھ پھیلاتا ہے۔ آج کل امن و امان قائم رہے تو دنیا کے ایک سرے سے دوسرے سرے تک نقل و حمل کے ذرائع میں بڑی ترقی اور سہولت کے باعث خوراک و ضروریات زندگی جلد از جلد پہنچتی رہتی ہیں۔ جنگ چھڑ جائے تو شہروں کا نہیں ملکوں بلکہ براعظموں کا بلا قید یا محاصرہ اتنا وسیع اور ایسا موثر ہوا کرتا ہے کہ محصور ممالک تک کسی قسم کا ذرا بھر سامان بھی بحر و بر یا فضا کے ذریعے پہنچ نہیں پاتا۔

گزشتہ دو عالمی جنگوں میں وہ یورپین ممالک مثلاً" انگلستان فرانس وغیرہ جو ہالینڈ' ڈنمارک' آسٹریلیا وغیرہ سے دودھ گوشت وغیرہ بر آمد کیا کرتے تھے بوجہ موثر جرمن محاصرہ کے سخت مشکلات میں پھنس گئے۔ ہزارہا مائیں بے چاری بھوکے بلبلاتے شیر خوار بچے گودوں میں اور برتن ہاتھوں میں لئے شدید سردی بارش یا برف باری میں قطاریں بنائے دودھ کے ڈپوؤں کے سامنے روزانہ کھڑی نظر

آئیں۔ یہ دردناک نظارے دیکھے نہیں جا سکتے تھے۔

لیکن یہ معیت زیادہ خطرناک صورت اختیار کر لیتی ہے جب ملک میں نقل و حمل کے ذرائع ریلوے' بس سروس' بحری جہازوں' گودیوں وغیرہ کے مزدور عام ہڑتال کر دیتے ہیں۔ دشمن کے محاصرہ سے تو غیر ملکی در آمد بند ہو جاتی ہے۔ لیکن ملک میں کسی موثر اور وسیع ہڑتال کی صورت میں نہ صرف در آمد بند ہو جاتی ہے بلکہ اندرون ملک میں ضروریات زندگی کا ایک مقام سے دوسرے مقام تک پہنچانا ناممکن ہو جاتا ہے۔

پہلی عالمی جنگ سے لے کر اب تک تقریباً" ہر چھوٹے بڑے ملک کو اس قسم کی ہڑتالوں سے واسطہ پڑ چکا ہے۔ لنڈن' پیرس' نیویارک وغیرہ میں ایسے حالات میں دودھ کی بہم رسانی رک جانے کے باعث لاکھوں بچے بھوک سے بلبلانے لگتے ہیں اور دودھ ایسی ضروریات زندگی میں شامل ہوتا ہے جنہیں اولیں اور ترجیحی حیثیت حاصل ہوتی ہے۔

لیکن اب تو اتنے تباہ کن اور ہلاکت خیز جنگی ہتھیار ایجاد ہو چکے ہیں اور دن بدن اسی جانب دنیا ترقی کرتی چلی جا رہی ہے کہ گزشتہ عالمی جنگوں ڈنمارک' ہالینڈ وغیرہ جیسے چھوٹے چھوٹے ملک اگر چند گھنٹوں میں مغلوب ہوئے تھے تو اب روس اور امریکہ جیسی طاقتیں ایک جھپک میں بنیادوں سے ہل جائیں گی۔ ان کا نظام حکومت درہم برہم ہو جائے گا نہ خوراک و ضروریات زندگی کے ڈپو رہیں گے اور نہ ڈپوؤں والے اور زندہ رہ جانے والے دودھ پیتے بچوں کی زندگی رہنے والی مائیں اپنے جگر گوشوں کو بھوک سے بلکتا اور تڑپتا دیکھ کر بالکل بے بس ہوں گی اور بچے کے لئے قدرت کے پیدا کردہ چشمہ شیریں کے سرے بند کر دینے کی المناک سزا بھگتیں گی۔

یورپین تمدن کے دلدادہ افریقی اور ایشیائی لوگوں نے بھی مغربی ممالک کے تاجروں کے بڑے وسیع پروپیگنڈا سے متاثر ہو کر قدرتی غذا ترک کر کے در آمد شدہ بند ڈبوں کا دودھ بچوں کو پلانا شروع کر دیا ہے اور خواہ مخواہ کی درد سری مول لی گئی ہے۔

بے شک گزشتہ زمانوں میں ذی استطاعت لوگ تھوڑا عرصہ ماں کا دودھ

پالا کر بچے کے لئے کوئی اور عورت دودھ پلانے کے لئے رکھ لیا کرتے تھے اور کم استطاعت لوگ جو ہمیشہ ماں کا دودھ ہی پلایا کرتے جب بچے کی ماں بیمار ہوتی یا مرجاتی بجائے کسی دوسری عورت کا دودھ پلانے کے کسی جانور بکری یا گائے کا دودھ پلایا کرتے تھے۔ مگر ہمیشہ ماں کے دودھ کے بعد کسی دوسری عورت کے دودھ ہی کو ترجیح دی جاتی تھی۔ اب تو روز اول سے بلا وجہ و بلا ضرورت ڈبے کا دودھ شروع کر دیا جاتا ہے۔

بعض لوگ یہ بھی کہا کرتے ہیں کہ دودھ پلانے سے ماں کی صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔ کیا قدرت کو یہ علم نہ تھا اور اس نے اس کے بدن میں یہ نظام خواہ مخواہ پیدا کر دیا تھا۔ انسانی جسم میں کوئی عضو، کوئی ترتیب و ترکیب بلا وجہ اور بیکار نہیں ہے اور کسی کے معطل ہونے سے دوسرے اعضاء پر بھی اثر پڑتا ہے بعض ہندو جوگی ایک عرصہ تک اپنا بازو کھڑا رکھ کر خشک کر کے اسے بالکل بے کار کر دیتے ہیں۔ اس کا اثر جسم کی عام صحت و طاقت پر بھی پڑتا ہے۔ اسی طرح قدرت کے پیدا کردہ دودھ کے ان سروں کا بند کر دینا صحت پر اثر انداز ہوئے بغیر نہیں رہتا۔ اگر کسی عورت کی جوانی اس کے ترک کر دینے سے لمبی ہوتی ہے تو صرف تین چار سال۔ پھر وہ ڈھلنی شروع ہو جاتی ہے۔ جن کی اولاد ہی پیدا نہیں ہوتی وہ بھی آخر اسے کھو ہی بیٹھتی ہیں اور مصنوعی ذرائع سے بانجھ پن اختیار کرنے والی عورتوں کی ادھیڑ عمر میں صحت بالعموم برباد ہو جاتی ہے۔

یہ عام مشاہدہ ہے کہ میانہ روی کی زندگی بسر کرنے والی اور بچوں کو اپنا دودھ پلانے والی ماؤں کی عمریں لمبی اور صحت مند ہوتی ہیں۔

صانع حقیقی جس کے علم میں تمام زمانے ہیں اور جو نوع انسان کے ہر زمانے میں مشکلات و مصائب پیش آنے والے خوب جانتا ہے۔ اپنی کتاب حکیم قرآن کریم میں فرماتا ہے "انسان کو اس کی ماں تکلیف سے اٹھائے پھری اور تکلیف سے ہی اسے جنا اور اس کے اس طرح اٹھائے پھرنے اور دودھ پلانے کا عرصہ تیس مہینے کا ہوا کرتا ہے"۔ یعنی وہ عرصہ جس میں ایک بچہ ماں کے گوشت پوست اور خون سے پرورش پاتا رہتا ہے۔ تیس ماہ یا اڑھائی سال کا ہوا کرتا ہے۔ حمل کے آٹھ نو ماہ نکال کر باقی عرصہ تقریباً دو سال کا ہوتا ہے جیسا کہ

ایک اور جگہ فرمایا "مائیں اپنے بچوں کو دو سال دودھ پلایا کرتی ہیں"۔ اس عرصہ کے دوران میں بچے کسی حد تک اور اس کے بعد کلیتہ "دوسری غذا کھانا شروع کر دیتے ہیں۔

اس لحاظ سے قرآنی تعلیم پر اگر عمل کیا جائے تو بہت سے خانگی زندگی سے متعلق اقتصادی اور دوسری مشکلات حل ہو سکتی ہیں اور بچے قدرتی غذا سے پرورش پا کر صحت مند زندگی حاصل کر سکتے ہیں۔

ایک اور امر بھی قابل غور ہے۔ شیر خوار بچے کو ماں کا دودھ چھڑا کر جو دوسرا دودھ پلایا جاتا ہے وہی اور اسی مقدار میں اگر ماں کو پلایا جائے تو ماں کی صحت پر بہت اچھا اثر پڑے گا اور بچہ بھی بیرونی دودھ کے بد اثرات سے محفوظ رہے گا۔

نوٹ :۔ اس وقت تمام ماہرین ڈبے کے دودھ کو سفید زہر کے نام سے یاد کرتے ہیں۔

(اسلامی طرز معاشرت اور ماہرین)

تجارت اور تاجر کا کردار جدید سائنس کی نظر میں

حضرت معاذؓ فرماتے ہیں حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ سب سے عمدہ پیشہ ان سوداگروں کا ہے کہ جو بولتے ہیں تو سچ بولتے ہیں اور اگر ان کے پاس امانت رکھوائی جائے تو خیانت نہیں کرتے اور جب وعدہ کرتے ہیں تو اس وعدہ کے خلاف کبھی نہیں کرتے اور جب کوئی چیز فروخت کرتے ہیں تو اس کی بے حد تعریف نہیں کرتے اور جب کوئی چیز خریدتے ہیں اس کی قیمت ادا کرنے میں دیر نہیں کرتے اور اگر ان کا قرض کسی کے ذمہ ہو تو مقروض پر سختی نہیں کرتے۔ (بیہقی) (اسوہ رسول اکرمؐ)

ایک دوست M.B.A کرنے کے بعد واپس لوٹے تو میں نے ان سے تجارتی راز و رموز اور انداز پوچھے کہنے لگے۔

"اب تو تمام یورپ اس بات پر زور دے رہا ہے کہ گاہک کو نفع پہنچاؤ اور خریدا ہوا مال واپس لے لو۔ گاہک کو اپنے سامان کا نقص بتا دو۔ گاہک سے نرمی اور محبت کی گفتگو کرو۔ اسے اپنا دوست بناؤ اور اس کی عزت کا خیال رکھو"۔

کیا یہ اصول یورپی سائنس کے ہیں یا میرے آپ کے نبی صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کے ہیں سوچنے کی بات ہے!!!!

اس لئے آج وہ لوگ دنیا کی ترقی کے چاند پر پہنچ گئے اور ہم اسی زوال کی گہرائیوں میں پھنسے ہوئے ہیں۔

علماء کرام اور مفسرین نے احادیث کے حوالے سے یہ بات لکھی ہے کہ غلام اور ملازم کو معاف کیا جائے۔ اس کی ہر کام میں رعایت کی جائے۔ اس کے ہر کام کو ٹوکنے کی بجائے اس کو تحسین اور داد دی جائے۔

کیا ہم ایسا کرتے ہیں؟ ہم اپنے ملازمین کو داد یا تحسین کے الفاظ سے نوازتے ہیں۔ حالانکہ یورپ نے یہ طریقہ استعمال کیا خوب آزمایا اور کامیاب ہو گئے کچھ توجہ فرمائیں اور غور سے آگے پڑھیں۔

ایک گرام ستائش اور ایک کلو سرزنش

ایک کمپنی جس کا نفع تیزی سے مال تیار کرنے پر موقوف تھا' حیران تھی کہ وہ حسب ضرورت مال تیار کرنے سے عاجز تھی حالانکہ اس کی مشینری اور ساز و سامان بالکل نیا تھا افسر پر افسر بدلے جاتے تھے لیکن مال کی تیاری میں خاطر خواہ اضافہ نہیں ہو رہا تھا۔

ہار کر کمپنی کے صدر نے کام کے ماہرین انجینئر کی خدمات حاصل کیں تاکہ وہ صورت حال کا جائزہ لے کر مناسب مشورہ دے۔ اس نے بہت جلد معلوم کر لیا کہ کمپنی ساز و سامان اور بہتر سے بہتر مشینری پر بہت زور دے رہی ہے اس بارے میں معلومات قومی تجارت کے رسالوں سے بھی حاصل کی جاسکتی ہے۔ اس کی توجہ ان لوگوں کی طرف نہیں تھی جو مشینوں کو چلاتے اور ساز و سامان کو استعمال کرتے تھے۔ ڈانٹ ڈپٹ کے باوجود کام میں ترقی نہیں ہو رہی تھی۔

ماہر کارکردگی نے صدر سے کہا عملے کو بڑھانے یا بدلنے کی ضرورت نہیں ہے۔ ضرورت صرف اس بات کی ہے کہ آپ کارکنان کی ہمت افزائی کریں اور ان کے کام کو سراہا کریں۔ آپ ہر شعبے کے انچارج کے ساتھ شکریہ ادا کرتے رہیں اور وہ افسر آپ کے سلوک اور رد عمل سے اپنے عملے کی تعریف کرے اور ان کے کام سراہتا اور فردا" فردا" ہر کارکن کی پیٹھ تھپکتا رہے تو میرا خیال ہے کہ مال زیادہ تیار ہونے لگے گا۔ "مزدور خوش دل کند کار بیش"۔ اس کو ہر کارکن میں ایسی کوئی نہ کوئی بات تلاش کرنے کی کوشش کرنی چاہئے کہ کارکن کی ہمت بڑھتی رہے۔ اس نے مسکراتے ہوئے اپنے بریف کیس سے ایک خوبصورت پوسٹر نکالا اور اس کو آگے بڑھاتے ہوئے کہا کہ اس کو ہر شعبہ کے انچارج کی میز پر لگا ہوا ہونا چاہئے۔

"ایک گرام ہمت افزائی ایک کلو سرزنش سے زیادہ وزن دار ہوتی ہے"۔

صدر نے اس مشورہ پر عمل کیا تو اس کو یہ دیکھ کر حیرت انگیز مسرت ہوئی کہ کام کی مقدار روز بروز بڑھنے لگی ہے اور یہ حقیقت واضح ہو گئی کہ ہمت

افزائی طعن و تشنیع اور جبر و سخت گیری سے زیادہ موثر ہوتی ہے۔ اس نئے طرز عمل سے کارکنان میں بھی تعاون کو ترقی ہوئی۔ ہر کارکن دوسرے پر سبقت لے جانے کی کوشش کرتا تھا تاکہ زیادہ سے زیادہ ستائش کا مستحق ٹھہرے۔

قدر افزائی کرنا اور ہمت بڑھانا بھی ایک فن ہے۔ بعض لوگوں میں یہ صلاحیت دوسروں سے زیادہ ہوتی ہے۔ جیسے بعض لوگ موسیقی' شاعری اور انشاپردازی وغیرہ میں دوسروں سے زیادہ ممتاز ہوتے ہیں۔ میں ایسے آدمیوں کو جانتا ہوں جو صرف تعریف اور قدر دانی کے بھوکے ہوتے ہیں پھر تعریف سے کون نہیں خوش ہوتا۔ میں نے ایک امام صاحب کو دیکھا ان کی آنکھوں میں مہر درافت کی جو چمک ہے میں نے کسی کی آنکھ میں نہیں دیکھی ان کی مسکراہٹ اور مصافحہ میں بھی وہی گرم جوشی ہوتی ہے جو کسی کے ہاتھوں میں دکھائی نہیں دیتی ہے۔ ممکن ہے کہ بہت سے لوگ ان کی مسجد میں اسی غرض سے آتے ہوں کہ وہ ان کی خوش اخلاقی اور ہر شخص پر ان کی ذاتی توجہ سے متاثر ہوں۔ ایسی صورت میں بھی وہ مذہبی اجتماع سے کچھ نہ کچھ برکت لے کر ہی لوٹتے ہیں۔

ایک مرتبہ امام صاحب نے میرے ایک مضمون کی دل کھول کر داد دی۔ یہ کوئی رسمی تعریف نہیں تھی۔ ہر شخص دوسرے کی تعریف و توصیف کے ڈھنگ میں ماہر نہیں ہوتا' لیکن وہ مشق و مزاولت سے اس کو حاصل کر سکتا ہے لیکن اس کام میں ترقی کے لئے خلوص شرط اول ہے۔ زمانہ سازی اور سخن طرازی کا بھانڈا جلد یا بہ دیر پھوٹ جاتا ہے۔ خلوص میں جو تاثیر ہوتی ہے وہ اداکاری میں نہیں ہوتی۔ دوسروں کی پریشانی کو صرف دل سوزی اور توجہ سے سننے سے بھی دلوں کو فتح کیا جا سکتا ہے۔ دکھے ہوئے دلوں کو اس سے بہت سہارا ملتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو ان کو مفید مشورہ دینا بھی اخلاص و خیر خواہی کا تقاضا ہے۔

ایک شکر گزار اور مہرپرور انسان حیوانات تک کو اپنی طرف مائل کر لیتا ہے۔ وہ دل آویز مناظر کو دیکھ کر بھی شکر گزاری کے جذبے سے وجد میں آ جاتا ہے۔

میرا ایک عمر رسیدہ دوست کئی ماہ سے علیل تھا۔ وہ اس بات پر افسردہ تھا کہ اس کے عزیز اس کی خبر نہیں لیتے لیکن عرصے کے بعد اس کے بیٹے

دوسرے عزیزوں نے جو پردیس میں تھے اس کو تحفے بھیجے قیمتی لباس بھی ان تحائف میں شامل تھا اور معقول رقم بھی بھیجی جس سے وہ آسائش کے ذرائع کو اختیار کر سکتا تھا۔ میں نے دیکھا کہ وہ حیرت انگیز طور پر تندرست ہوتا چلا گیا اور خوش رہنے لگا۔

رسم و عادت کے طور پر بھی مہر اور تواضع کے جو جملے کہے جاتے ہیں وہ بھی تاثیر سے خالی نہیں ہوتے۔ شکریہ' مہربانی' مزاج شریف جیسے الفاظ کے ادا کرنے میں کوئی دقت نہیں ہوتی اور نہ کچھ خرچ ہوتا ہے لیکن اتنی سی بات کا بھی اچھا اثر ہوتا ہے۔

بچوں کو بھی اگر یہ سکھایا جائے کہ وہ مٹھائی یا کھلونے کا تحفہ ملنے پر شکریہ کے الفاظ ادا کریں تو والدین کو اس سے بھی مسرت ہوتی ہے۔ مسکرا کر بات کر لینے سے بھی دوسرا خوش ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات خوش آئند الفاظ سن کر ایک افسردہ دل انسان کا غم غلط ہو جاتا ہے۔ الفاظ میں عجیب جادو ہے جس سے بہت سے لوگ ناواقف ہیں یا ان کے استعمال میں غفلت سے کام لیتے ہیں۔

(مین اینڈ بزنس)

تجارت اور تاجر کا کردار

(The Role of Businessman and the Business)

خدا کا اپنی مخلوق کے ساتھ یہ وعدہ ہے کہ وہ زمین پر چلنے والے ہر جاندار کے رزق کا کفیل ہے۔ رزق صرف مال ہی نہیں ہے بلکہ ہماری ہر صفت رزق ہے۔ ہماری بینائی رزق ہے۔ گویائی رزق ہے۔ وجود کی طاقت اور لطافت رزق ہے' ہمارا خدا ایسا رزاق ہے کہ بچے کے پیدا ہونے سے پہلے اس کے رزق کا انتظام کر چکا ہوتا ہے۔

ہم اپنے اس حصے کو حاصل کرنے کے لئے سفر' نوکریاں' کاروبار اور دیگر ہزاروں جتن کرتے ہیں۔

آج کے ترقی یافتہ دور میں ہم ہر کام اہل یورپ کی ترقی کے اصولوں کو اپنانے کی کوشش کرتے ہیں۔ ان کے طریقہ کاروبار سے ہم ایسے متاثر ہوئے ہیں کہ پرانے بزنس ریکارڈ منگوا کر پڑھے اور درسگاہوں میں پڑھائے جاتے ہیں۔ اساتذہ بزنس ایڈمنسٹریشن کے طالب علموں میں فخر سے ان کے کاروبار کے انداز پڑھاتے ہیں اور سکھاتے ہیں۔

لوگ بچوں کو کاروبار کرنے کے طریقے سکھانے کے لئے امریکہ، برطانیہ بھجواتے ہیں لیکن کوئی اتنی کوفت نہیں کرتا کہ اپنی بنیادی تعلیم سے استفادہ کر لے۔ اگر صرف سیرت النبیؐ اور قرآن کا مطالعہ کیا جائے تو وہ تمام طریقہ کار ہمارا مذہب ہمیں اتنی وضاحت سے سکھاتا ہے، با آسانی سامنے آجائے (سمجھ آجاتے ہیں)

اہل یورپ کے ماہرین

"Moore." اپنی کتاب میں کامیاب کاروباری بننے کے لئے وعدہ کی پابندی اور انصاف کے ساتھ فیصلے کی اہمیت پر زور دیتا ہے۔

وہ لکھتا ہے کہ کامیاب تاجر کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنے وعدہ کی پابندی کرے اس سے اس کی حیثیت اور شخصیت میں پروقار اضافہ ہو گا لوگ خوشی کے ساتھ اس کے ساتھ کاروبار کریں گے۔

اگر کسی سودے میں کوئی تنازعہ پیدا ہو جائے تو اس کا فیصلہ انصاف سے کیا جائے۔ بے شک انصاف سے کیا گیا فیصلہ کاروباری سودوں میں آپ کے لئے سونے کا ستون ثابت ہو گا۔ لوگ آپ پر اعتماد کریں گے۔

اسلام کی رو سے

نبی کریم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمایا:

"اپنا مال بیچنے کے لئے کثرت سے جھوٹی قسمیں کھانے سے بچو یہ چیز وقتی طور پر تو فروخت کی معلوم ہوتی ہے۔ لیکن آخر کار کاروبار میں برکت ختم ہو

جاتی ہے"۔

(مسلم)

ایک اور جگہ ارشاد ہے:
"سچا اور امانت دار تاجر قیامت میں نبیوں' صدیقوں اور شہیدوں کے ساتھ ہو گا"۔

(ترمذی)

یورپ کے ایک ماہر "Ross" نے اپنی کتاب "Foundation of Ethics" میں لکھتا ہے کہ "سودے بازی میں سچ کو بنیادی حیثیت حاصل ہے دوسرے کو وہی مال دیجئے جو آپ کے کارکن کو Job Satisfaction ہو گی تو آپ کی Production بڑھے گی۔ اس میں ملازم کی عزت' اس کی اجرت وقت پر ادا کرنا وغیرہ شامل ہے' یہ بات ایک طویل ریسرچ اور سروے کی کہی گئی ہے اور یہی بات ہمارے مذہب میں زور دے کر کہی گئی ہے۔

حضرت عبداللہ بن عمرؓ بیان کرتے ہیں کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا:
"کہ قبل اس کے کہ مزدور کا پسینہ خشک ہو اسے اس کی مزدوری دے دو"۔

حضرت ابو ہریرہؓ بیان کرتے ہیں کہ رسول خدا صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم نے فرمایا:
"قیامت کے دن میں تین آدمیوں کا وکیل ہوں گا اور جس کا میں دشمن ہو گا اس پر میں قیامت کے دن غالب آؤں گا۔ ایک وہ شخص جس نے میرا نام لے کر عہد اور اقرار کیا۔ پھر اس کو توڑ ڈالا۔ دوسرا وہ شخص جس نے کسی آزاد شخص کو غلام بنا کر بیچ ڈالا اور اس کی قیمت کھائی اور تیسرا وہ جس نے کسی مزدور کو کام پر لگایا۔ پھر اس نے کام پورا کیا مگر اس کو اس کی مزدوری نہ دی"۔
(ابن ماجہ)

ان احادیث مبارکہ میں مزدور کی اجرت کو اس قدر جلد ادا کرنے کا حکم

دیا گیا کہ اس کا ابھی پسینہ بھی خشک نہ ہوا ہو اور آپ اس کی اجرت ادا کر دیں۔ جب مزدور کو اپنی محنت کا پھل اتنی جلدی اور بن مانگے مل جائے تو وہ کیوں نہ دل لگا کر کام کرے گا۔ اسے جب یہ یقین ہو گا کہ میرا مالک میری ضرورت اور میرے بہتے ہوئے پسینے کو نظر انداز نہیں کر رہا اور اس کی نظر میں میری محنت کی قدر ہے۔ تو وہ اپنے کام کو اور زیادہ محنت اور لگن سے کرے گا۔

مزدوروں اور کارکنوں کا رزق ان کے بازوؤں میں ہے۔ جسمانی طاقت جو قدرت کی عطا ہے۔ ذریعہ رزق بھی ہے' ہاتھ چلتے ہیں اور پیٹ پلتے ہیں۔ "کاسب" کا رزق کسب میں ہے "کاسب حبیب" امیر ہو یا غریب وہ اللہ کا دوست ہے۔

کچھ ممالک میں جنسیات بھی معاشیات کا ایک حصہ ہے جو گمراہی ہے گرچہ رزق سے وابستہ ہے گناہ تو ہے لیکن رزق کا ذریعہ ہے۔

اس مقام پر مذہب انسان کی رہنمائی کرتا ہے۔ مذہب بتاتا ہے کہ حلال کیا ہے' حرام کیا ہے۔ جائز کیا ہے' ناجائز کیا ہے۔ ثواب کیا ہے' عذاب کیا ہے۔ کرم کیا ہے' ستم کیا ہے۔ سانس کی آری ہستی کا شجر کاٹ رہی ہے۔ سانس بند ہو جائے تو رزق کی تمام افادیت ہمارے لئے ہمیشہ کے لے ختم ہو جاتی ہے۔ جائز ضروریات کو ناجائز کمائی سے پورا کرنا حماقت بھی ہے اور گناہ بھی۔ حرام کی کمائی پر پلنے والی اولاد لازمی طور پر باغی ہو گی' بے ادب ہو گی' گستاخ ہو گی' دوہرا عذاب ہے عاقبت بھی برباد اور اولاد بھی برباد۔

وعدہ

وعدے کی حیثیت کاروبار میں ریڑھ کی ہڈی کی سی ہے۔ "تجارتی انصرام کا ایک ماہر "Perry" اپنی کتاب میں وعدہ کے متعلق لکھتا ہے کہ نئے بزنس مین کے وعدہ کی پابندی کی عادت ہی اسے مختصر عرصہ میں دوسروں سے مختلف اور بہتر کر سکتی ہے اس کنجی کے ذریعے وہ کم وقت میں اپنے لئے زیادہ سے زیادہ کامیابی کے دروازے کھول سکتا ہے"۔

قرآن مجید میں ایفائے عہد کی سخت تاکید کی گئی ہے۔

ارشاد ربانی ہے کہ:

یاایھا الذین امنو اوفو بالعقود

اے ایمان والو عہدوں کو پورا کرو۔

و اوفوا بالعھد ان العھد کان مسئولا

اور عہد کو پورا کرو بے شک عہد کی باز پرس ہو گی۔

جس مذہب میں وعدہ کے متعلق اتنے سخت احکام ہوں۔ اس پر عمل کر کے زندگی گزرانے اور کاروبار کرنے والے کس طرح نقصان کا منہ دیکھ سکتے ہیں۔ عام دیکھا گیا ہے۔ کاروباری زندگی میں وعدہ خلافیاں عدالتوں میں اذیت ناک مراحل طے کراتی ہیں قانون نے اس قانون خلافی کی الگ انداز میں سزا مقرر کر رکھی ہے۔

احادیث مبارکہ میں منافق کی جو نشانیاں بیان کی گئی ہیں انمیں ایک یہ بھی ہے کہ وعدہ کرے تو اس کے خلاف کرے۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے اپنی زندگی میں وعدے کی ہمیشہ پاس داری کی۔ اس کا ایک معمولی واقعہ غزوہ بدر کے موقعہ پر دیکھنے میں آیا۔

"غزوہ بدر کے موقع پر جب مسلمانوں کی تعداد دشمن کے مقابلے میں ایک تہائی سے بھی کم تھی۔ دو صحابی مکہ سے مدینے آرہے تھے راستے میں کفار نے انہیں گھیر لیا۔ اور اس وعدہ پر چھوڑا کہ جنگ میں حصہ نہیں لیں گے یہ دونوں خدمت اقدس میں حاضر ہوئے تو تمام واقعہ بیان کیا گیا' حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا تم واپس جاؤ ہر حال میں ہم وعدہ پورا کریں گے ہم کو صرف اللہ کی مدد چاہیے"۔

قرض

بسا اوقات انسان کو اپنی کاروباری ضرورتوں یا تنگ دستی کے باعث قرض لینے کی ضرورت پیش آجاتی ہے اور اس طرح دو انسانوں کے درمیان ایک خاص قسم کا تعلق قائم ہو جاتا ہے۔ اسلام میں قرض داروں اور قرض خواہ دونوں

کے حقوق کا خیال رکھا ہے۔

ایک طرف قرض خواہ کو ہدایت کی گئی ہے کہ اگر قرض دار تنگ دست ہے اور وقت معینہ پر قرض ادا نہیں کر سکتا تو وہ اسے مزید مہلت دے دے اور اگر وہ رضائے الٰہی کے خاطر اسے قرضہ معاف کر دے تو یہ پھر بہت زیادہ فضیلت کی بات ہو گی۔ دوسری طرف قرض دار کو بھی تاکید کی گئی ہے کہ جب قرضہ لے تو اس نیت سے لے کہ اس نے اسے ادا کرنا ہے۔

قرآن میں ارشاد ہے کہ:

"اور اگر (تمہارا قرض دار) تنگ دست ہو تو کھلنے تک اسے مہلت دو اور اگر صدقہ کر دو (یعنی قرضہ معاف کردو) تو یہ تمہارے لئے زیادہ بہتر ہے اگر تم سمجھو"۔

(البقرہ)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا:

"جس نے کسی تنگ دست (قرض دار) کو مہلت دی یا اس کو قرضہ معاف کر دیا اللہ تعالٰی اسے اپنے سائے میں جگہ دے گا"۔

(مسلم)

حضرت ابو ہریرہؓ بیان کرتے ہیں کہ رسول خدا صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمایا:

"کہ مالدار (قرض دار) کا قرضے کی ادائیگی میں ٹال مٹول کرنا ظلم ہے"۔

(بخاری)

(اسوہ حسنہ اور علم نفسیات)

برے اثرات والی ادویہ سے منع اور جدید سائنس

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم نے برے اثرات والی دواؤں سے منع فرمایا۔

(نسائی)

یہ ایک سیدھی سی بات ہے کہ جو بھی علاج کرے گا وہ شفا کی نیت ہی سے کرے گا۔ لیکن اس بات میں بہت سی ادویہ ایسی بھی جن کے ذیلی اور ناخوشگوار اثرات ہوتے ہیں۔ ایک مستند معالج دواؤں کے برے اثرات سے واقف ہوتا ہے اور اگر وہ کسی مریض کی حالت کے پیش نظر کوئی برے اثرات والی دوائی دینے پر مجبور ہو جائے تو اس کے ساتھ اس کیفیت کی اصلاح کرنے والی دوائی بھی شامل کر دیتا ہے جس سے مریض برے اثرات سے محفوظ ہو جاتا ہے لیکن بعض ادویہ ایسی ہیں جو برحال میں بری ہیں جیسے چنبل کے علاج میں Methorexate کی گولیاں یا دمہ اور الرجی میں Cortisone کے مرکبات۔ بالکل یہی حالت شراب کا ادویہ میں استعمال ہے یا اسے بطور دوا استعمال کرنا نقصان دہ ہے۔

اسی طرح اب جدید سائنس پنسلین کے استعمال کو ترک کر رہی ہے کیونکہ اس کے نقصان اس کے فوائد سے بڑھ کر سامنے آتے ہیں۔

حرام چیزوں میں شفا نہیں

اسلام نے حرام اور حلال کی تقسیم کر کے امت کو ایک عظیم رحمت اور عافیت سے مالا مال کر دیا ہے۔ موجودہ سائنس اب ان حرام شدہ چیزوں کی تحقیق کر کے واپس حلال کی طرف دوڑ رہی ہے۔

یورپ شراب اور سود کو جتنا مرضی پسند کرے لیکن موجودہ تحقیق نے اس بات کو تسلیم کر لیا ہے یہ دونوں چیزیں انسان اور انسانیت کے لئے زہر قاتل سے کم نہیں ہیں۔

آج ادویہ میں شفا کیوں نہیں۔ دراصل یہ ادویات یورپ اور مغربی ممالک سے بن کر آتی ہیں اور ان کے اندر ایسی حرام چیزیں موجود ہیں جن میں اللہ تعالیٰ کے ہاں سے شفا نہیں بلکہ وعید اور عذاب ہے۔

دنیا جہان کی جو حرام، مکروہ اور غلیظ چیز ایلوپیتھی کی ادویات میں موجود ہے وہ شاید کسی اور چیز میں نہ ہو۔

اب ہم ہر روز نئی ادویات بدلتے ہیں لیکن افاقہ ندارد۔

ایک صاحب معرفت بزرگ فرمانے لگے کہ آج ہم حرام مال سے حرام دوائی خرید کر صحت مند ہونا چاہتے ہیں ایسا ناممکن ہے۔ پھر فرمانے لگے لباس حرام' بستر' مکان اور پانی حرام ان تمام حراموں میں سکون نہیں اب سکون کے لئے حرام ادویہ کا سہارا لیتے ہیں لیکن ان میں بھی سکون میسر نہیں حالانکہ سکون حلال میں ہے۔

حضرت ام درداءؓ بیان فرماتی ہیں کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمایا۔ **ان اللہ تعالی خلق الداء والدوء فتداووا ولا تتداووا بحرام**

(طبرانی)

"اللہ تعالیٰ نے بیماریاں نازل فرماتے ہوئے ان کا علاج بھی نازل کیا ہے۔ اس لئے علاج کرتے رہنا چاہئے۔ البتہ حرام چیزوں سے علاج نہ کیا جائے"۔

طارق بن سویدؓ اور دوسرے اطباء نے علاج کے لئے انگور کی شراب کے بارے میں دریافت کیا تو نبی صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمایا۔

لا شفاء فی الحرام

"حرام چیزوں میں شفا نہیں ہوتی"۔

حرام جانوروں کے گوشت' خون' شراب' منشیات اور زہریلی ادویہ میں شفا نہیں ہے۔ چند سال پہلے تک ڈاکٹر نمونیہ کے مریضوں کو برانڈی پلاتے تھے۔ مگر اب یہ بات ثابت ہو گئی ہے برانڈی جسم کی قوت مدافعت کو ختم کر کے مریض کی ہلاکت کا سبب بن جاتی ہے۔ اس لئے اب غیر مسلم ڈاکٹر بھی برانڈی کو ترک کر چکے ہیں۔ سور کے لبلبہ سے بننے والی انسولین ذیابیطس کے مریض کے لئے شفا کا باعث نہ بن سکی اور اب متروک ہو گئی ہے۔

حرام کی سائنسی حیثیت

The Scientific Position of Haramm

مردار

قرآن مجید نے اس جانور کو جو اپنے آپ مر گیا ہو کھانے کیلئے ناقابل قرار دیا ہے۔ جب کوئی جانور بیمار ہو کر مرتا ہے تو عین ممکن ہے کہ اس کا گوشت کھانے والے کو بھی وہ بیماری لگ جائے۔ جانوروں کی زیادہ تر بیماریاں جراثیمی یا وائرس کی سوزش سے ہوتی ہیں۔

سب سے پہلا امکان یہ ہے کہ مردہ جانور کے جسم سے جراثیم کھانے والے کے جسم میں داخل ہو کر اسے بیمار کر دیں۔ اس بیماری کے خطرناک ہونے کی تازہ ترین شہادت جانور کی موت ہے۔ جانوروں کی کئی بیماریوں کے جراثیم انسانوں کے لئے خطرناک نہیں ہوتے لیکن ان کے گوشت میں سڑاند تو بہر حال ہو گی جو کہ کسی بھی تندرست فرد کو بیمار کر سکتی ہے۔

مرنے کے بعد جانور کا پوسٹ مارٹم کر کے باعث موت کا پتہ چلایا جا سکتا ہے۔ بیماری کا پتہ چلنے کے بعد یہ بھی پتہ چل سکتا ہے کہ یہ بیماری کھانے کو متاثر کر سکتی ہے یا نہیں۔ اس کی مثال مرغی سے لیجئے۔ اگر آپ کی مرغی مر جائے تو اسے پہلے جانوروں کے کسی ڈاکٹر کے پاس لے جائیں جو اس کا پوسٹ مارٹم کرے پھر جسم کے کچھ حصوں کا خوردبینی معائنہ کروائیے۔ ان تمام کاموں کے اخراجات اور وقت کو توجہ میں رکھنے کے بعد فیصلہ آسان ہے کہ جو جانور کسی بیماری سے مر گیا اس کا گوشت کھانا کسی تندرست انسان کے لئے محفوظ نہیں۔

مردہ جانور کے گوشت میں ایک اور اہم مسئلہ خون کا ہے۔ جانور کو جب ذبح کیا جاتا ہے تو اس کے جسم کا سارا خون نکل جاتا ہے۔ مردار کے جسم میں اس کا سارا خون اندر موجود ہوتا ہے جس سے گوشت جلد خراب ہوتا اور گوشت میں کیمیاوی طور پر ایسے زہریلے عناصر پیدا ہوتے ہیں جن کا استعمال تندرستی کے

خلاف ہے۔

خون

قرآن مجید نے خون کو حرام کیا ہے ایک جگہ اس کی وضاحت یوں فرمائی کہ خون سے مراد وہ خون ہے جو بہنے کی صلاحیت رکھتا ہو۔

کسی زندہ جسم سے نکلنے کے بعد خون فوراً" جم جاتا ہے۔ جم جانے کے بعد جو لوتھڑا Clot بنتا ہے اس میں موجود لحمیات کو ہضم کرنے والے جوہر انسانی معدہ میں نہیں ہوتے۔ بلی، کتا، شیر، چیتا، بھیڑیا وغیرہ خونخوار جانوروں کے جسم میں نہیں ہوتی۔ اس لئے اگر کوئی انسان خون پئے گا تو خون اس کے معدہ میں جا کر جم کر وہاں ہضم کرنے والے جوہروں کو بھی ناکارہ کر دے گا۔ اس طرح خون نہ صرف یہ کہ خود ہضم نہ ہو گا بلکہ اپنے بعد آنے والی غذا کو بھی ناقابل ہضم بنا دیتا ہے۔ نظام انہضام کو کچھ عرصہ کے لئے خراب کرنے کے بعد جسم آخر کار خون کو باہر نکال دیتا ہے۔ عین ممکن ہے کہ اس عمل کے دوران قولنج کی شکایت بھی پیدا ہو جائے۔

ماہرین کو یہ پتہ چلے زیادہ عرصہ نہیں گزرا کہ انسانی جسم میں خون کو ہضم کرنے کی استعداد نہیں ہوتی۔ لیکن ہزاروں سال پہلے قرآن مجید نے خون پینے کو حرام قرار دیا۔ بلکہ اس ضمن میں فنی اہمیت کا مسئلہ یہ ہے کہ جس جانور کا خون اس کے جسم میں موجود رہے اس کا گوشت جلد خراب ہو جاتا ہے اور اس میں کیمیاوی زہریں پیدا ہو جاتی ہیں۔ کیونکہ خون میں جراثیم ایک ہی دن میں کروڑوں کی تعداد میں بڑھ جاتے ہیں۔ جب ان کی تعداد زیادہ ہوتی ہے تو ان کی نہ صرف شناخت آسان ہو جاتی ہے بلکہ ان پر مختلف دوائیاں ڈال کر دیکھا جا سکتا ہے کہ وہ کس سے مرتے ہیں اس طرح بیماری کا باعث پتہ چلنے کے ساتھ علاج بھی معلوم ہو جاتا ہے۔ اس عمل میں پتے کی بات یہ ہے کہ جراثیم خون پر پھلتے پھولتے ہیں۔ اس لئے خون کا استعمال متعدد خطرات کا باعث ہو سکتا ہے۔

سور کا گوشت

قرآن مجید نے واضح اور غیر مبہم الفاظ میں پانچ مقامات پر سور کے گوشت کو حرام قرار دیا ہے۔ ہندو اگر گائے کا گوشت نہیں کھاتے یا سکھ اگر مور نہیں کھاتے تو وہ اسے متبرک مانتے ہیں۔ اسلام نے سور کے گوشت کو نجس ہونے کی وجہ سے حرام کیا ہے۔ چونکہ اسلام کا کوئی حکم حکمت سے خالی نہیں ہوتا اس لئے یقین اور ایمان کا تقاضا تو یہ ہے کہ اس پر من و عن یقین کر لیا جائے لیکن وہ لوگ جو وجوہات جاننے کا شوق رکھتے ہیں یا جو اسلام کو نہیں مانتے اور وہ حیران ہیں کہ آج کل کے پلے ہوئے سور' جن کا گوشت ڈاکٹر چیک کرنے کے بعد کھانے کی اجازت دیتے ہیں کیسے مضر ہو سکتا ہے؟

سور کو وہ تمام بیماریاں لاحق ہوتی ہیں جو انسانوں کو ہو سکتی ہیں۔ مثلاً" اس کی خون کی نالیوں میں چربی آتی ہے۔ اسے دل کا دورہ پڑتا ہے۔ اسے بلڈ پریشر ہوتا ہے اور جس گھر میں سور موجود ہو یا جو اسے کھائیں اس کا وجود ان کے لئے ہمہ وقت خطرے کا باعث یوں ہو گا کہ وہ اپنے گھومنے پھرنے کے دوران باہر سے متعدد بیماریاں لا سکتا ہے اور یہ بیماریاں وہ اپنے گھر والوں کو منتقل کرنے کی اہلیت رکھتا ہے۔ جبکہ گائے' بھینس' بکری اور مرغیوں کی اکثر و بیشتر بیماریاں انسانوں پر اثر انداز نہیں ہوتیں۔ جیسے کہ میری تمام مرغیاں رانی کھیت کی متعدی بیماری سے مر سکتی ہیں لیکن اس کے باوجود میرے اہل خانہ کو کوئی خطرہ نہ ہو گا۔ جبکہ اگر اس قسم کی کوئی بیماری سوروں میں پھیل جائے تو ان کو رکھنے اور کھانے والے محفوظ نہ ہوں گے۔

سور کو ہیضہ ہوتا ہے۔ چیچک نکلتی ہے۔ جلدی بیماریاں ہوتی ہیں۔ اس کی آنتوں میں متعدد اقسام کے طفیلی کیڑے پرورش پاتے ہیں۔ جن کے انڈے مکھیوں کے ذریعہ قریب کے لوگوں تک چلے جاتے ہیں۔ سور خوراک کے لحاظ سے ہمہ خور ہے جسے Omnivorous کہتے ہیں۔ یہ سبزی بھی کھاتا ہے اور خونخوار بھی ہے۔ یہ اپنا پاخانہ بھی کھا سکتا ہے اور اپنے بچے بھی۔ جنگلی سوروں میں باؤلہ پن بھی پایا جاتا ہے۔ اس کی عادات قریب رہنے والوں اور اس کا گوشت

کھانے والوں کے لئے مستقل خطرے کا باعث رہتی ہیں۔

جانوروں کے اجسام پر پرورش پانے والے طفیلی کیڑوں کی ایک قسم Taenia Solium زیادہ طور پر سور میں موجود ہوتی ہے۔ یہ کیڑا خوراک کے ساتھ بلکہ جسم میں کسی بھی سوراخ کے راستے داخل ہو کر آنتوں، گوشت یا جوڑوں میں گھر بنا لیتا ہے۔ اگر یہ آنتوں میں ہو تو اسے متعدد دواؤں کی مدد سے ہلاک کیا جا سکتا ہے۔ مگر جب گوشت میں جا کر اپنے ارد گرد ایک حفاظتی دیوار بنا لیتا ہے تو پھر کسی دوائی کا اس تک پہنچنا ممکن نہیں رہتا۔ یہی مشکل جوڑوں میں بیٹھ جانے والے کیڑوں سے ہوتی ہے۔ گوشت یا جوڑ میں اس کیڑے کی موجودگی مسلسل درد، ورم، اکڑن پیدا کرتے ہیں۔ مثلاً" اگر یہ ٹانگ کے گوشت میں کہیں جاگزیں ہوں تو وہ جسم کا بوجھ برداشت نہیں کرتی اور درد کی وجہ سے نیند اور چین اڑ جاتا ہے۔

اسی قسم کا ایک اور طفیلی کیڑا Taenia Saginata ہے۔ یہ سور کے علاوہ گائے کے گوشت میں بھی ملتا ہے۔ لیکن یہ انسانی جسم میں زیادہ تر کھانے کے ساتھ داخل ہوتا ہے۔ چونکہ گائے کا گوشت ہمیشہ پکا کر استعمال ہوتا ہے اس لئے گائے کے گوشت کے ذریعہ جسم میں اس کا داخلہ ممکن نہیں رہتا۔ رہبر کامل ؐ نے اس خطرہ کو بھی محسوس فرمایا اور گائے کے دودھ اور مکھن کو پسند کرنے کے باوجود گائے کے گوشت کو بیماری کا باعث قرار دیا۔

حضرت عبداللہ مسعودؓ روایت فرماتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمایا:

"تمہارے فائدے کے لئے گائے کا دودھ ہے۔ کیونکہ یہ دودھ اور اس کا مکھن مفید دوائیں ہیں۔ البتہ اس کے گوشت میں بیماری ہے اس سے بچو"۔

تقریباً" یہی الفاظ محمد احمد ذہبی نے حضرت صہیبؓ سے روایت کئے ہیں جبکہ حضرت ملیکہ بنت عمروؓ روایت فرماتی ہیں کہ رسول صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

"گائے کے دودھ میں شفا ہے اس کا مکھن ایک عمدہ دوائی ہے اور اس کا گوشت بیماری کا باعث ہوتا ہے"۔

یہاں گائے کے گوشت کو حرام نہیں کہا گیا۔ بلکہ مشورہ دیا گیا ہے کہ تم بیشک کھالو مگر ایسا کرنے سے تم بیمار ہو سکتے ہو۔

گائے کے گوشت کے بارے میں محدثین نے متعدد ناگوار مشاہدات بیان کئے ہیں جن کا زیادہ تر تعلق گوشت کے اپنے اثرات سے ہے۔ جن کی تفصیل گوشت کے فوائد کے سلسلہ میں عرض ہو گی۔ البتہ ابن القیم نے اسے داء الفیل اور سرطان کا باعث قرار دیا ہے۔ داء الفیل کا مطلب یہ ہے کہ جسم کے بعض حصوں پر ورم نمودار ہو گا یہ ورم المفائی نظام میں طفیلی کیڑوں کی وجہ سے رکاوٹ سے پیدا ہوتی ہے۔ جن میں سے مشہور

Wucheria Bancrofti Guinea Worm ہیں۔ افریقہ اور مصر میں بلھارزیا ایک اہم موذی کیڑا ہے۔ گائے کے گوشت میں پائے جانے یہ اور دوسرے طفیلی کیڑے دوسرے جانوروں کی نسبت سور کے گوشت میں زیادہ پائے جاتے ہیں۔

آنتوں اور جگر میں پلنے والا ایک خطرناک کیڑا

Fasciolopsis Buski سور اور کتے کے جسم میں پایا جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے اسہال پیٹ درد اور موت ہو سکتے ہیں۔ یہ کیڑا کتوں اور سوروں کے قریب رہنے سے انسانی جسم میں داخل ہو کر زندگی بھر کی اذیت کا باعث بنتا ہے۔

یورپ میں جانور اتنے نہیں ہوتے کہ وہاں کے لوگوں کی غذائی ضروریات پوری ہو سکیں اس لئے ان کی رسد آسٹریلیا' نیوزی لینڈ' چلی' ارجنٹائن' کینیا وغیرہ سے درآمد ہوتا تھا ۔ جنگ عظیم سے پہلے جرمنی کے لئے گوشت ارجنٹائن سے درآمد ہوتی ہے۔ جب یہ دیکھا گیا کہ وہاں کے سور کے گوشت کی وجہ سے لوگوں میں جوڑوں کی بیماریاں پیدا ہو رہی ہیں تو جرمن حکومت نے چاہا کہ گوشت کا ہر ٹکڑا ترسیل سے پہلے خوردبینی معائنہ سے گذرے۔ اگرچہ یہ ایک مہنگا کام تھا لیکن اس خطرناک بیماری سے بچاؤ کی صرف ایک ہی ترکیب ممکن تھی۔ چنانچہ جرمنی جانے والے گوشت کی قیمت میں اضافہ ہوا اور ماہرین نے ہر

بیلائی کے ساتھ سرٹیفکیٹ دیا کہ اس میں طفیلی کیڑے نہیں۔ کچھ عرصہ کے بعد دیکھا گیا کہ تمام احتیاطوں کے باوجود کیڑوں سے پیدا ہونے والی بیماریوں کی شرح بدستور وہی ہے جو اس سے پہلے تھی۔ اب اکثر ممالک میں سور کا گوشت طویل طبی معائنوں کے بعد بازار میں آتا ہے۔

اگرچہ یہ ساری پیش بندیاں خوش فہمی سے زیادہ کچھ نہیں اور اگر ہم مان بھی لیں کہ ان کی کوششوں کے بعد گوشت میں اب کیڑے نہ ہوں گے تو اس کے گوشت کی ساخت میں شامل چربی کے دانے اس گوشت کو دل کی بیماریوں میں نامناسب غذا بنا دیتے ہیں۔

کمزور سور کے گوشت سے بھی حدت ۵۴۴ حرارے پیدا ہوتے ہیں جبکہ بکرے کے گوشت میں یہ ۲۲۵ ہوتے ہیں۔ بہت سے طریقے ایسے ہیں جن کی مدد سے اس گوشت کی مضرت کم کی جاسکتی ہے۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ جب یہ گوشت عام حالات میں محفوظ نہیں تو پھر ایسی کیا تکلیف ہے کہ ضرور اسی کو کھانے کے قابل بنایا جائے؟ جبکہ یہ سارا تردد ایک عام آدمی کے بس کی بات نہیں۔

سور کا گوشت کھانے سے دل کی بیماریوں اور ہائی بلڈ پریشر کا اندیشہ بڑھ جاتا ہے اسے کھانے والوں کو جوڑوں کی تکالیف ہمیشہ رہتی ہیں اور سب سے بڑی چیز یہ ہے کہ اسے کھانے والا ہمیشہ بے غیرت ہوتا ہے۔ اس لئے پورا یورپ غیرت کے جوہر سے محروم ہے۔ (علامہ ڈاکٹر خالد محمود کا واقعہ)

گلا گھونٹ کر مارا ہوا

جس جانور کو گلا گھونٹ کر مارا گیا ہو اس کے جسم کا سارا خون اس کے اندر ہی رہ جائے گا۔ خون اندر رہنے کی وجہ سے گوشت جلد خراب ہو گا اور اس کا رنگ گہرا سرخ ہو گا۔ جس کی وجہ سے وہ بدنما اور ذائقہ میں خراب ہو گا۔

سانس کی آمد و رفت زبردستی بند ہونے کی وجہ سے خون میں کچھ کیمیاوی تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں۔ جن کی وجہ سے گوشت میں ایسی تبدیلیاں آتی ہیں لہٰذا اسے کھانا مضر صحت ہو جاتا ہے۔

چوٹ خواہ کسی قسم کی ہو اس کے نتیجہ میں ہسٹامین پیدا ہوتی ہے۔ اس کی بدبو گوشت میں بس جاتی ہے۔ ہسٹامین کے اثرات اور اس کے نقصانات الگ عنوان تلے بیان کیے جا رہے ہیں۔

بلندی سے گرا ہوا' لاٹھی سے مارا ہوا اور ٹکر کھایا ہوا جانور

جب کسی جانور یا انسان کے چوٹ لگتی ہے تو اس چوٹ کے درد اور دہشت سے جسم میں کچھ تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر جب ایک شخص کسی موٹر سے ٹکراتا ہے تو اس کے جسم پر کچھ چوٹیں آتی ہیں۔ خواہ اس کی کوئی ہڈی بھی نہ ٹوٹے یا جسم کا کوئی حصہ کچلا نہ جائے اس کے باوجود اس ٹکراؤ کی دہشت اور درد سے اس کا رنگ اڑ جاتا ہے۔ نبض کمزور اور سست پڑ جاتی ہے ٹھنڈے پسینے آتے ہیں منہ خشک ہو جاتا ہے اور سردی لگتی ہے۔ مدہوشی طاری ہوتی ہے۔ ہونٹوں پر پپڑیاں جمنے لگتی ہیں۔ اسے طب میں Surgical Shock کہتے ہیں۔

مریض کا بلڈ پریشر گرنے کے ساتھ آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں۔ اس کو احساس ہوتا ہے کہ وہ مرنے والا ہے۔ اگرچہ چوٹ خطرناک نہ بھی ہو تو بھی اس کیفیت سے موت ہو سکتی ہے۔ یہ صورت حال' چوٹ کی دہشت اور جسم کے اعصاب کے کچلے جانے سے واقع ہوتی ہے۔ ورنہ ہم نے فسادات اور کشمیر کی جنگ آزادی میں سینکڑوں زخمی دیکھے ہیں جن کو گولی لگ جانے پر احساس تک نہ ہوا کیونکہ وہ سرعت سے نکل جاتی ہے۔ جبکہ اس کے مقابلے میں کسی کا پیر اگر گڈے کے نیچے کچلا جائے تو اذیت' دہشت اور درد زیادہ ہوتے ہیں۔ لاٹھیوں کی مار چاقو سے زیادہ تکلیف دہ ہوتی ہے۔

چوٹ لگنے کے بعد ہر حصہ پر پہلے سرخی آتی ہے پھر ورم ہو جاتا ہے پھر یہ جگہ نیلی پڑ جاتی ہے۔ یہ سب کچھ جھلیوں میں خون کی نالیاں پھٹ جانے یا ان کے کچل جانے سے ہوتا ہے۔ اس لئے ایسی چوٹ لگنے کے بعد اگر گرم پانی یا نمک سے سینکائی کی جائے تو ورم زیادہ ہو گا۔ بلکہ پہلے چوبیس گھنٹوں کے درمیان

جتنا زیادہ سینک کیا جائے گا۔ ورم میں اتنا ہی اضافہ ہو گا کیونکہ گرمانے سے خون کا دورہ بڑھتا ہے اس کے مقابلے میں اسی جگہ پر اگر ٹھنڈا پانی رکھا جائے یا برف لی جائے تو سوجن میں ہر لحظہ کمی آتی جائے گی۔ چوبیس گھنٹوں کے بعد سینک دینے کا مطلب یہ ہے کہ وہاں پر جمع شدہ خون واپس نالیوں میں چلا جائے۔ کہتے ہیں کہ چوٹ لگنے کے بارے میں یہ مشاہدات جدید علم الامراض کا ایک شاندار کارنامہ ہے۔

پرانے لوگوں میں چوٹ لگنے کے بعد گرم گرم دودھ پلانے اور سینک دینے کا رواج تھا۔ چوٹ پر لانے کے لئے ایسے لیپ کئے جاتے ہیں جن سے دوران خون میں اضافہ ہوتا تھا۔ اس کے برعکس جنگ احد کے دوران جب نبی صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کو کند آلات اور پتھروں سے زخم آئے ان کے علاج میں سب سے پہلا کام زخموں کو دھونا اور ان پر بار بار ٹھنڈا پانی ڈالنا ہوا۔ جس کا فائدہ یہ ہوا کہ وہاں انجماد خون نہ ہو سکا۔ بہتر پہلی طبی امداد کی وجہ سے نہ تو زخموں میں سوزش ہوئی نہ ہی ورم آیا اور نہ ہی شاک کی علامات ظاہر ہوئیں۔

چوٹ لگنے کے بعد اور دہشت کے باعث جسمانی بافتوں میں ایک کیمیاوی عنصر Histamine پیدا ہوتا ہے۔ صدمہ سے پیدا ہونے والی تمام علامات ہسٹامین کے طبی اثرات ہیں۔ حتیٰ کہ حساسیت سے پیدا ہونے والی جلدی بیماری Allergy Urticaria میں بھی جسم پر پتی اسی ہسٹامین کی وجہ سے ہوتی ہے۔ جب کوئی شخص جنگل میں کسی درندے کو دیکھ کر دہشت کا شکار ہوتا ہے۔ جب ہسٹامین پیدا ہوتی ہے۔ جب ہسٹامین پیدا ہوتی ہے تو درندے اس کی خوشبو ایک فاصلہ سے سونگھ سکتے ہیں۔ مثلاً شیر کو جب جنگل میں کسی طرف سے ہسٹامین کی خوشبو محسوس ہوتی ہے تو وہ جان لیتا ہے کہ قریب میں کوئی ایسا جانور موجود ہے جو اس کی موجودگی سے دہشت میں مبتلا ہو گیا۔ وہ خوشبو کی سمت سفر کرتا ہوا شکار کو دبوچ لیتا ہے۔ حالانکہ ابتداء میں شکار اس کے دائرہ نگاہ میں نہ تھا۔

جانور میں چوٹ کھانے یا خاص طور پر کند آلہ سے مجروح ہونے کے بعد ہسٹامین کی پیدائش کی وجہ سے خون کی نالیاں کھل جاتی ہیں اور بلڈ پریشر گر جاتا

ہے۔ گوشت کا رنگ گہرا سرخ ہو جاتا ہے اور اس میں ہسٹامین کی بو بس جاتی ہے۔ قرآن مجید نے بلندی سے گرنے ہوئے' لاٹھی سے مارے ہوئے اور ٹکرا کر گرے ہوئے زخمی جانور کو کھانا حرام قرار دیا ہے۔ اسلام کی یہ پابندی ٹھوس سائنسی حقیقت پر مبنی ہے۔ اسلام نے ان تمام کیفیات کا احاطہ کر دیا جن میں ہسٹامین پیدا ہوتی اور جسم کو متاثر کرتی ہے۔ وہ تمام حالات جن میں مجروح ہونے کے بعد ہسٹامین پیدا ہوتی ہے۔ گوشت کو بد ذائقہ' بد رنگ اور مضر صحت بنا دیتے ہیں۔

قرآن مجید نے طبی زبان میں Blunt InJuries میں زخمی ہونے والے جانوروں کا گوشت حرام قرار دے کر اپنے ماننے والوں کے لئے بیماریوں سے بچاؤ کا ایک اہم منصوبہ پیش کیا ہے۔ حرام جانوروں کی فہرست میں ان کیفیات کو دیکھ کر ہم کو بہت پہلے یہ احساس ہو جانا چاہئے تھا کہ ان تمام حالات میں ایک ایسی قدر مشترک ہے جو اس طرح زخمی ہونے والے جانور کے گوشت کو کھانے والوں کے لئے مضر صحت بنا دیتی ہے۔ ان جانوروں کو انسانی استعمال کے ناقابل قرار دینا اسلام کا ایک اہم سائنسی احسان ہے۔

درندوں کے کھائے ہوئے جانور

قرآن مجید نے ہر اس جانور کے گوشت کو حرام قرار دیا ہے جس کو کسی درندے نے پھاڑ کھایا ہو۔ اس کے لئے یہ ضروری نہیں کہ درندے نے اس کو ہلاک بھی کیا ہو۔ جیسے کہ اگر کسی بھیڑ کو بھیڑیا کھانا شروع کرے اور لوگ آکر اسے بچالیں۔ بھیڑ اگرچہ زندہ بچالی گئی لیکن بھیڑیے نے اس کے جسم میں اپنے دانت داخل کئے۔ اس بھیڑ کا گوشت اسلامی تعلیمات کے مطابق حرام ہے۔

جب کسی زندہ جانور پر کوئی درندہ حملہ آور ہوتا ہے تو درندہ کی آمد اور اس کا حملہ جانور کے جسم میں دہشت کے تمام طبی افعال کو عمل میں لے آتا ہے۔ ہسٹامین کی پیدائش دہشت کے ساتھ ساتھ زخموں' ان کی تکلیف سے بڑھ جاتی ہے۔ اس جانور کے جسم میں ہسٹامین کی موجودگی اسے انسانی استعمال کے

ناقابل بنا دیتی ہے۔

درندوں کے منہ میں باؤلاپن کے جراثیم ہوتے ہیں۔ شہروں میں رہنے والے کتوں میں بھی باؤلا پن کے جراثیم جنگلوں کے درندوں کے ذریعہ داخل ہوتے ہیں۔ جب کوئی بھیڑیا' لومڑی' گیدڑ' جنگلی بلی' چیتا یا شیر کسی جانور کو منہ مارتے ہیں تو اپنے دانتوں کے ساتھ اس کے جسم میں باؤلا پن کے جراثیم داخل کر دیتے ہیں۔ باؤلہ پن یا Rabies ان افسوسناک بیماریوں میں سے ہے جس کا کوئی مریض آج تک زندہ نہیں بچا۔ جس شخص کو باؤلہ پن کا حملہ ہو جائے کسی بھی علاج سے اس کی جان نہیں بچ سکتی۔

اسلام کو اس امر کا ابتدا ہی سے احساس تھا کہ درندوں کے ذریعے پھیلنے والے باؤلہ پن کا علاج ممکن نہ ہو گا۔ اس لئے اس نے اپنے ماننے والوں کو باؤلہ پن سے بچاؤ کے تین اہم طریقے بتائے۔

1۔ گھروں میں کتے نہ رکھے جائیں۔ آوارہ کتے ہلاک کر دیئے جائیں۔

2۔ جس برتن میں کتا منہ ڈالے اسے کم از کم سات مرتبہ دھویا جائے جن میں سے ایک مرتبہ مٹی سے ہو۔

3۔ جس جانور کے جسم میں کتا اور اس کی برادری کے کسی درندے کا تھوک داخل ہو جائے اسے نہ کھایا جائے۔ (شکاری کتے کے متعلق کیا حکم ہے؟)

نبی صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے ایک ہنگامی حکم کے تحت مدینہ کے تمام کتے ہلاک کروا دیئے۔ پھر فرمایا کہ جس گھر میں کتا ہو گا اس میں رحمت کا فرشتہ داخل نہ ہو گا۔ دوسرے الفاظ میں کتے کا وجود اہل خانہ کے لئے ہمیشہ زحمت کا باعث ہو گا۔

لاہور چھاؤنی کے ایک ماڈرن گھرانے میں "نشی" نامی ایک مختصر سی روسی نسل کی کتیا پلی تھی۔ یہ گھر کے تمام افراد کی دلاری تھی۔ بچے تمام دن اس سے کھیلتے رہتے تھے اور اسے غصہ میں آنے کی عادت نہ تھی۔ اس گھرانے کے ایک بچہ کو تشنجی دورے پڑے۔ ڈاکٹروں میں تشخیص مشتبہ رہی اور بچہ مر گیا۔ چند دنوں بعد اسی قسم کی علامات ایک اور بچے میں پیدا ہوئیں۔ اس بچے کو ہسپتال میں دکھایا تو باؤلہ پن تشخیص ہوئی۔ یہ بچہ بھی فوت ہو گیا۔

کتیا ان کے گھر کی پلی ہوئی تھی' اسے متعدد بیماریوں اور باؤلے پن سے بچاؤ کے ٹیکے لگے ہوئے تھے۔ یہ کتیا گھر سے باہر نہیں جاتی تھی۔ کہ دوسرے کتوں سے بیماری حاصل کر لیتی۔ اس نے کسی بچے کو نہیں کاٹا۔ ہم نے اس کتیا کا ذاتی طور پر معائنہ کیا۔ اس کے دانت بڑے چھوٹے اور اتنے مضبوط نہ تھے کہ کسی کو نقصان پہنچا سکیں۔ لیکن اس کی قربت دو بچوں کی موت کا باعث بنی۔ دوسروں کے اطمینان کے لئے اس کتیا کو ہلاک کر کے اس کا پوسٹ مارٹم کیا گیا۔ مشاہدہ سے معلوم ہوا کہ کتیا کے جسم میں باؤلے پن کے جراثیم موجود تھے اور وہ دوسروں کو اس میں مبتلا کرنے کی استعداد رکھتی تھی۔

ماہرین علم جراثیم میں سے اکثر کا خیال رہا ہے کہ یہ بیماری درندوں سے اس وقت ہو سکتی ہے جب ان کے اپنے جسم میں جراثیم کسی اور ذریعہ سے داخل ہو چکے ہوں اور جب جراثیم اندر داخل ہو جائیں تو اس درندہ کی موت دس دن کے اندر واقع ہو جاتی ہے۔ جراثیم جسم میں موجود رہنے کے بعد اس درندہ کو بیمار نہ کریں۔ ایسا ممکن نہیں۔ لیکن امریکہ میں چمگادڑوں کی ایک قسم ایسی دریافت ہوئی ہے جو خود مبتلا ہوئے بغیر باؤلے پن کے جراثیم دوسروں تک منتقل کر سکتی ہے۔ ماہرین کو کتے وغیرہ پر ایسا سٹور ہونے کا اعتراف نہیں لیکن لاہور چھاؤنی کی کتیا ہی نہیں۔ ہمارے ذاتی مشاہدہ میں ایسے درجنوں واقعات موجود ہیں جہاں درندہ خود بیمار نہ تھا اور نہ ہی بعد میں ہوا مگر دوسروں کو بیمار کیا۔ امریکہ میں فلوری نامی لڑکی کا ایک شرمناک واقعہ طب کی کتابوں میں مذکور ہے۔ محض کتے کے قرب کی وجہ سے باؤلا پن ہوا اور اس کا کتا بیماریوں سے محفوظ کر لیا گیا تھا اور دوسرے کتوں سے رابطہ بھی نہ تھا۔

یہ مشاہدات اس امر کا ثبوت ہیں کہ کسی بھی درندے کا تھوک باؤلا پن ہی نہیں بلکہ دوسری کئی بیماریوں کا باعث ہو سکتا ہے۔ اس لئے کسی ایسے جانور کا گوشت کھانا جس کے جسم میں درندےکا تھوک داخل ہو گیا ہو' انسانی زندگی کے لئے خطرناک ہو سکتا ہے۔ نبی صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم نے اس اصول کو عملی شکل عطا فرماتے ہوئے کچلی والے ہر درندے کو کھانا بھی حرام قرار دیا ہے۔ احادیث میں وضاحت کے لئے لومڑی اور بھیڑیے کا ذکر بھی موجود ہے۔

حرام چیزوں کی ماہیت

اسلام نے صرف وہ چیزیں حرام کی ہیں جن کو کھانا انسانی صحت کے لئے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ قرآن نے اصول بتا دیئے ہیں۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے ان کو مزید واضح فرمایا فقہ جعفریہ کی کتاب " تحفتہ العوام" میں حرام چیزوں کی ایک مفید فہرست دی گئی ہے۔ جس سے دوسرے مسالک کو معمولی اختلاف ہے وہ یہ ہیں:

کتا، سور، بلی، چوہا، گوہ، جونک، گھونس، کچھوا، شیر، چیتا، گرگ، گینڈا، ہاتھی، ریچھ، گیدڑ، چرخ، لگڑ بگڑ، لومڑی، بجو، چیل، باز، شاہین، چمگادڑ، بچھو، مینڈک، گھڑیال، مکڑی، چھپکلی، سانپ، کیکڑا، مچھر، مکھی کھانے حرام ہیں۔

گندگی کھانے والے تمام جانور حرام ہیں۔ اگر حلال جانور گندگی کھا رہے ہوں تو ان کا کھانا بھی حرام ہے۔ ان کو قابل خوراک بنانے کے عمل کو "استبراء" کہتے ہیں، اس کی ترکیب یہ ہے کہ ان جانوروں کو کچھ عرصہ کے لئے ایسے حالات میں رکھا جائے کہ وہ صاف چیزیں کھائیں اور اگر سابقہ خوراک سے ان کو کوئی بیماری لاحق ہوئی ہے تو اس کی علامات ظاہر ہو جائیں۔ یہ ایک معقول اور فنی لحاظ سے قابل یقین طریقہ ہے جس میں اونٹ کو چالیس دن، گائے کو بیس دن، بھیڑ بکری کو دس دن اور گھریلو مرغ کو تین دن زیر مشاہدہ رکھا جائے۔ اگر جانور یہ عرصہ تندرستی کی حالت میں گزار لے تو اس کا کھانا درست یعنی جائز ہے ورنہ تلف کر دیا جائے کیونکہ وہ انسانی استعمال کے ناقابل ہو گیا ہے۔

ذبح

جانوروں کو قابل خوراک بنانے کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ پہلے ہلاک کئے جائیں۔ زندہ جانور کے جسم سے گوشت کا کوئی ٹکڑا کاٹنا بے رحمی اور نقصان ہے کیونکہ ٹکڑا کاٹنے کے بعد زخم سے بہنے والا خون اسے ہلاک کر سکتا

ہے۔ خون بند کر لیا جائے تو بعد میں اس زخم کا باقاعدہ علاج ضروری ہے۔ عام حالات میں اس جانور کی صحت درست نہ رہے گی اور اگر وہ مرنے سے بچ گیا تو آئندہ کسی کام کا ہی نہیں بلکہ شاید اس کا بقایا گوشت بھی بیکار ہو جائے۔

آسمانی کتابوں میں اس ضمن میں کوئی واضح ارشاد نہیں ملتا۔ البتہ اسلام وہ پہلا ضابطہ حیات ہے جس نے گوشت کو انسانی استعمال میں آنے کا آسان اور قابل عمل طریقہ سکھلایا۔

نبی صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم جب مدینہ منورہ جلوہ افروز ہوئے تو ان کے ایک مشاہدہ کے بارے میں حضرت ابو واقد اللیثیؓ بیان فرماتے ہیں:

"جب رسول اللہ صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم مدینہ منورہ تشریف لائے تو وہاں کے لوگ زندہ بکری کے چوتڑ اور زندہ اونٹوں کے کوہان کاٹ لیا کرتے تھے۔ آپؐ نے اس کے متعلق فرمایا۔ زندہ جانور کے جسم سے اگر ٹکڑا کاٹ لیا جائے تو وہ گوشت مردار ہے"۔

(احمد۔ ترمذی)

اسی سلسلہ میں ایک واضح حکم حضرت عبداللہ بن عمرؓ سے یوں منقول ہے۔

"نبی صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم نے فرمایا جس کسی نے زندہ جانور کے جسم سے جو ٹکڑا کاٹا وہ مردار ہے"۔

(ابن ماجہ)

جانور پر ظلم کو روکنے اور خوراک کو ایک اچھی اور نفیس شکل دینے میں اسلام نے اس اصول کو جاری کر کے اخلاق اور طب میں اہم کارنامہ سرانجام دیا ہے۔

جانوروں کو قابل خوراک بنانے کے لئے زمانہ قدیم سے لے کر آج تک مختلف صورتیں استعمال میں رہی ہیں۔ ابتدائی دور کے انسان جانوروں کو پتھر مار کر کچل کر ہلاک کرتے تھے۔ بڑے جانوروں کو ہلاک کرنے کا سلسلہ طویل بھی ہو سکتا تھا اور جانور کے لئے تکلیف دہ بھی۔ اس عمل میں طبی اعتراض یہ تھا کہ جانور کے مجروح ہونے اور کچلے جانے کے عمل کے دوران صدمہ کی کیفیت کی وجہ

سے اس کے جسم میں ہسٹامین پیدا ہوتی تھی جو خون کی نالیوں کو پھیلا دیتی ہے۔ ایسے جانور کے جسم سے دہشت کی وجہ سے پورا خون خارج نہیں ہوتا اور اس کا گوشت بدمزہ اور جلد خراب ہو جاتا ہے۔

زمین پر انسانوں کی آبادکاری کے ابتدائی ایام ہی میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے باقاعدہ ہدایت جاری ہوئی کہ جانوروں کو اس طرح اذیت دے کر ہلاک کرنے کی بجائے باقاعدہ طور پر ذبح کیا جائے۔

"اور ابراہام نے ہاتھ بڑھا کر چھری لی کہ اپنے بیٹے کو ذبح کرے"۔ (پیدائش ۲۲:۱۰)

توریت مقدس میں حضرت ابراہیم علیہ السلام سے منسوب ہے کہ وہ جب ذبح کرنے کے لئے نکلے تو انہوں نے باقاعدہ چھری لی۔ اسی باب میں حضرت یوسف علیہ السلام کے خون کو چھپانے کے سلسلہ میں بیان ہوا کہ انہوں نے ایک بکرا ذبح کیا اور ان کی قبا کو اس بکرے کے خون میں تر کیا۔ احبار میں کاہن کو ہدایت کی گئی کہ وہ سوختنی قربانی کے جانور کو ذبح کر کے پاک کرے۔

قرآن مجید نے ذبح کے لئے "ذکیتہ" کا لفظ استعمال کیا ہے جس کے معنی پاک کرنا ہے۔ کیونکہ جانور کے گوشت کو ذبح کر کے آلائشوں سے صاف کر کے انسانی استعمال کے قابل بنانا اسے پاک کرنا ہے اور یہ عمل تورات اور قرآن مجید کی تعلیمات کے مطابق ہے۔

بخاری نے حضرت عبداللہ عمرؓ سے نبی صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم کی بعثت سے پہلے کا ایک واقعہ بیان کیا ہے جس میں ایک دعوت میں گوشت پکایا گیا۔ وہاں پر تورات کے ایک عالم جناب زید بن عمرو بن نفیل بھی موجود تھے۔ انہوں نے فرمایا کہ میں ایسا کوئی گوشت نہیں کھاتا جو اللہ کے نام پر ذبح نہ کیا گیا ہو۔ یا وہ کسی بت کے استھان پر ذبح کیا گیا ہو۔ اس واقعہ سے بھی یہ پتہ چلتا ہے کہ حضرت عیسیٰ علیہ السلام نے ذبح کی وہی صورت مقرر کی تھی جسے اسلام نے ترویج دیا۔

جانوروں کو لاٹھیوں، پتھروں اور چھریوں سے زخمی کرنے کے بعد ایک طریقہ گردن مارنے کا ایجاد ہوا۔

یہودیوں میں جانوروں کا ذبیحہ

مسلمانوں کے علاوہ یہود ایک ایسی قوم ہے جو اپنی الہامی کتب پر پوری طرح ایمان رکھتی اور حلال حرام کی ہدایات پر پوری طرح عمل کرتی ہے۔ اگرچہ توریت پر عیسائی بھی ایمان رکھتے ہیں لیکن وہ حرام چیزوں کو کھاتے ہیں۔ حالانکہ پولوس رسول اور سینٹ پال نے حرام جانوروں کی مفصل فہرست مرتب کی تھی مگر عیسائیوں میں اس کو عملی زندگی میں کوئی اہمیت حاصل نہیں۔ یہودی جانور کو اسی طرح ذبح کرتے ہیں جس طرح اسلام میں کیا جاتا ہے۔ بلکہ یہ اس معاملے میں یہاں تک محتاط ہیں کہ حرام چیزوں اور ذبیحہ کے معیار پر نگرانی رکھنے کے لئے ہر علاقہ میں ایک صیہونی کونسل Vaad ha Kashruth مقرر کی جاتی ہے۔ ان کی زبان میں کشروتھ یا کفروتھ کے معنی کھانے پینے کی چیزوں کو شریعت موسیٰ کے مطابق منظم کرنا ہے۔ یہ کمیٹی مستند اور تربیت یافتہ یہودیوں کو تربیت نامے جاری کرتی ہے جو صحیح طریقہ سے ذبح کئے ہوئے جانور فروخت کرتے ہیں۔ دکانوں پر حلال گوشت کی فروخت پر نگرانی رکھنے کے لئے انسپکٹر مقرر کئے جاتے ہیں جن کو Mashgihim کہتے ہیں۔

قابل خوراک جانوروں کو توریت مقدس کی تعلیمات کی روشنی میں ذبح کرنے کے لئے مذبحوں پر یہ شرائط عائد ہوتی ہیں۔

1۔ جانور چوپایہ ہو۔ اس کے کھر پھٹے ہوئے ہوں۔ وہ جگالی کرتا ہو۔

2۔ جانور حرام جانوروں کی اس فہرست میں شامل نہ ہو جو توریت کے ابواب گنی' استثناء' احبار' پیدائش اوف خروج میں مذکور ہے۔

3۔ پرندوں کی فہرست حرام میں شامل نہ ہو

4۔ ذبح کرنے والا عالم دین ہو اور اس نے ذبح کرنے کی باقاعدہ تربیت حاصل کی ہو۔ ایسے عالم کو Sohet کہتے ہیں۔

5۔ ذبح کرنے والی چھری کی دھار استرے کی مانند تیز ہو۔ اس پر دندانے نہ ہوں۔

6۔ جانور کو لٹا کر سر سے نیچے گردن پر چھری ایک مرتبہ ایک ہی سمت چلائی جائے۔ اس عمل میں نہ تو زیادہ زور لگایا جائے اور نہ چھری کو بار بار چلایا جائے۔ اگر جانور کی رگیں ایک ہی حرکت سے نہ کٹ سکیں تو گوشت حرام ہو جائے گا۔

7۔ ذبح کرنے والا اپنے عمل کے دوران خصوصی دعا کے کلمات عبرانی زبان میں ادا کرے۔

8۔ ذبح کرنے کے بعد جانور کو نمک لگایا جائے تاکہ جسم سے سارا خون باہر نکل آئے۔

9۔ جانور کا ذبح کرنے کے بعد معائنہ کر کے دیکھا جائے کہ وہ صحیح طریقہ سے ذبح کیا گیا ہے اور اس کی ٹانگ کے ساتھ ایک سرٹیفکیٹ لگایا جائے جس پر عبرانی زبان میں لفظ Koscher Lapesach (کھانے کے لئے پاس کر دیا گیا) کے علاوہ ڈرائنگ کی شکل میں ایک مارکہ اور ذبح کرنے والے کا نام تاریخ جگہ مرقوم ہوتی ہے۔

10۔ اس پاک گوشت کی پچھلی ٹانگوں سے Ischiatic Nerve کھینچ کر نکال دیا جائے کہ وہ حرام ہے۔

11۔ ایسے پاک گوشت کو ان برتنوں میں نہ پکایا جائے جن میں کبھی حرام چیز پکی ہو یا گوشت پکانے میں دودھ شامل نہ کیا جائے۔

لندن کے علاقہ ایسٹ اینڈ میں عبداللہ نامی یہودی قصاب کا بڑا وسیع کاروبار تھا۔ یہودیوں کے علاوہ مسلمان بھی اسی سے گوشت لیتے تھے۔ ایک مرتبہ اس کی دکان سے مرغی خریدی گئی تو اس کی ٹانگ کے ساتھ ذبیحہ کی اچھائی اور ذبح کرنے والے کی تصدیق کا فیتہ بھی منسلک تھا۔

یہودیوں کے ذبیحہ پر یورپ کے نام نہاد انسان دوست عیسائیوں کو اکثر اعتراض رہا ہے۔ انسداد بے رحمی کی انجمنوں نے اس ذبیحہ کو ظلم قرار دے کر کئی مرتبہ اس پر پابندیاں لگوائیں۔ انگلستان میں بھی ایک مرتبہ اسی قسم کی تحریک چلی اور اخبارات میں کئی مضمون شائع ہوئے۔ اس پر برطانیہ میں علم طب کے مشہور استاد اور ملکہ برطانیہ کے سرکاری معالج لارڈ ہارڈر نے لکھا:۔

"میں نے ذبح کرنے کا صیہونی طریقہ دیکھا ہے۔ اس میں جانور کی موت

درد و الم کے بغیر اتنے سکون سے ہوتی ہے کہ خدا سے دعا کرتا ہوں کہ وہ ایسی آسان موت مجھے بھی دے"۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ سنت ابراہیمی کے مطابق ذبح کرنے میں خون کی اہم نالیاں فوراً" کٹ جاتی ہیں اور جانور فوراً" بے ہوش ہو جاتا ہے۔ معمولی تڑپنا اگر ہو بھی تو وہ ہوش کی حالت میں نہیں ہوتا۔ اس لئے جانور کو قابل خوراک بنانے کا طریقہ سب سے آسان اور اذیت کے بغیر ہے۔

صیہونی ذبیحہ اور اسلام

یہودیوں کا ذبح کرنے کا طریقہ سنت ابراہیمی کے عین مطابق ہے۔ وہ صحیح جگہ سے ذبح کرتے اور اس عمل کے دوران اللہ کا نام لیتے ہیں۔ قرآن مجید نے ذبح کرنے کی جو شرائط مقرر کی ہیں ان کے مطابق۔

"تم ان چیزوں کو بے کھٹکے کھاؤ جن پر اللہ کا نام لیا گیا ہو اور یہ اس صورت میں ہے کہ تم اس کی نشانیوں پر ایمان رکھنے والے ہو"۔

(الانعام)

جہاں تک ذبح کرنے اور خدا کا نام لینے کا تعلق ہے وہ صحیح اسلامی طریقہ کے مطابق ہے۔ چونکہ وہ خدا کا نام عبرانی میں لیتے ہیں اس لئے بعض فقہاء کو اس پر اعتراض رہا ہے۔ مسئلے کی تحقیق کے لئے ہم نے ایک مرتبہ اس زمانہ کے جید علماء سے دریافت کیا۔

حضرت مولانا سید ابو الاعلیٰ مودودی نے اپنی "تفہیم القرآن" میں یہودی اور عیسائی کے ذبیحہ کو جائز قرار دیا ہے۔ مرحوم نے ملاقات پر بھی اس کو درست قرار دیا۔ حضرت مولانا عبید اللہ انورؒ کی گرامی رائے میں نہ صرف یہ کہ یہودی کا بلکہ ان کی دانست میں امام ابوحنیفہ کی تعلیمات کے مطابق عیسائی اور صابی کا ذبیحہ بھی جائز تھا۔ شیعہ علماء حضرت مولانا آقائے سید باہروی الاخباری کی رائے میں قول امام کے مطابق غیر مسلم کا ذبیحہ مطلقاً" حرام تھا۔ شیعہ عالم عباس حیدر عابدی کے نزدیک اگر اللہ کا نام لیا جائے اور ابراہیمی طریقہ سے ذبح کیا جائے

اور ذبح کرنے والا بت پرست یا مشرک نہ ہو تو اسے کھانا جائز ہے' دوسرے شیعہ علماء اسے حرام قرار دیتے ہیں۔

حضرت مولانا عطا اللہ حنیف ؒ سے جب پوچھا گیا تو انہوں نے جواب میں امام ابن تیمیہ کی کتاب "فتاویٰ مصریہ" نکال لی۔ ابن تیمیہ استدلال کرتے ہیں کہ قرآن مجید نے اہل کتاب کے گھروں کا کھانا سورۃ المائدہ میں حلال قرار دیا ہے اور اسکی تعمیل میں فتح خیبر والے دن نبی صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم نے ایک یہودی عوت سیاس کے گھر کی بھنی ہوئی بکرے کی ران چونکہ قبول فرمائی اور معہ صحابہ کرامؓ اسے تناول فرمایا اور یہ واقعہ غیر مسلموں کے ذبیحہ کا جواز ہے۔ اگرچہ اس واقعہ میں یہودیہ نے گوشت میں زہر ملا دیا تھا اور یہ زہر ایک صحابیؓ کی شہادت کا باعث ہوا۔ بیشک یہودیوں کے گھر کے کھانے سے ناخوشگوار حادثات کا امکان موجود ہے لیکن سرور کائناتؐ نے اس باب میں مزید کوئی حکم صادر نہ فرمایا۔

اس مسئلے کی مزید تحقیق ان دنوں پھر سے کی گئی تاکہ اگر کوئی پیش رفت کسی جگہ ہو تو معلوم ہو جائے۔ حضرت مولانا مفتی محمد حسین نعیمی ارشاد فرماتے ہیں کہ اہل کتاب کا ذبیحہ حلال ہے۔ بشرطیکہ وہ مشرک نہ ہوں اور جانور کو ہمارے طریقہ کے مطابق گلے سے ذبح کریں اور ایسا کرتے وقت خدا کا نام لیں۔ خواہ وہ کسی زبان میں ہو۔ علامہ سید روح اللہ الخمینی کے فتویٰ توضیح المسائل حضرت مولانا سید صفدر حسین نجفی نے مرتب کئے ہیں۔ ان کی رائے میں ذبح کرنے والے کے لئے مسلمان ہونا ضروری ہے۔ گردن کی چار بڑی رگیں کاٹی جائیں اور اللہ کا نام لیا جائے۔

اسلام میں ذبیحہ کا تصور اور عمل

ذبح کرنے کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ حلال جانور کا گوشت ایسی صورت میں حاصل کیا جائے کہ وہ خراب نہ ہو۔ اس کی رنگت اور ذائقہ خوشگوار رہیں اور وہ گوشت کچھ عرصہ قابل خوراک رہے۔ جانور کو اگر اذیت دے کر ذبح کیا جائے یا اس کے جسم پورا خون نہ نکلے تو ہسٹامین کی پیدائش اور جسم میں خون کا

جلایا رہ جانے کے بعد ایسا گوشت انسانی استعمال کے لئے مناسب نہ رہے گا۔

حضرت عبد اللہ بن عمرؓ فرماتے ہیں:

"رسول اللہ صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے حکم دیا' چھریاں خوب تیز کی جائیں اور ان کو جانوروں سے چھپا کر لے جائیں اور جب ذبح کرو تو جلد کر ڈالو"۔

(احمد - ابن ماجہ)

اسی سلسلہ میں حضرت شداد بن اوسؓ نبی صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کا یہ ارشاد بیان فرماتے ہیں:

"اللہ تعالیٰ نے ہر چیز پر احسان کرنے کی ہدایت فرمائی اگر تم کسی کو قتل بھی کرو تو اسے بھی جلد از جلد انجام دو اور اگر ذبح کرنے لگو تو بھی چابک دستی سے کرو۔ چھری کو اچھی طرح تیز کرو اور ذبیحہ کو آرام دو"۔

(احمد - مسلم - النسائی - ابن ماجہ)

حضرت ابو ہریرہؓ بیان فرماتے ہیں:

"رسول اللہ صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے بدیل بن ورقاءؓ الخزاعی کو ایک خاکستری اونٹ پر بھیجا کہ وہ منیٰ کی گلیوں میں اعلان کر دے کہ زکوٰۃ (جانور کو پاک کرنا یا ذبح کرنا) حلق اور منحر پر ہے اور جانور کی کھال اتارنے میں جلد بازی نہ کرو۔ منیٰ کا قیام' کھانے پینے اور کھیل کود کے لئے ہے"۔

(الدار قطنی)

یہاں بھی ذبح کو جانور کا پاک کرنا قرار دیا اور ذبح کرنے والے کو ہدایت فرمائی گئی کہ جانور جب تک ٹھنڈا نہ ہو جائے اس کی کھال نہ اتاری جائے تاکہ اس کی جان آرام سے نکلے۔ ذبح کرنے کی دوسری صورتوں کے بارے میں ارشادات گرامی اس طرح ہیں۔

"محمد بن صفوان بیان کرتے ہیں کہ میں نبی صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کی طرف سے گزرا میں دو خرگوش لٹکائے ہوئے تھا۔ پوچھا کہ یا رسول اللہؐ میں نے ان دونوں کو پایا اور لوہے کی کوئی چیز نہ ملی کہ ان کو ذبح کرتا پھر میں نے ایک سفید پتھر سے ان کو ذبح کیا کیا میں ان کو کھاؤں؟ آپ نے فرمایا کھاؤ"۔

کعب بن مالکؓ بیان کرتے ہیں:

"میرا ریوڑ سلع پہاڑ پر چرتا تھا۔ میری لونڈی نے دیکھا کہ ایک بکری مر رہی ہے۔ اس نے ایک پتھر توڑا اور اس سے ذبح کر دیا۔ اس بارے میں نبی صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم سے پوچھا گیا۔ آپؐ نے اسے کھانے کا حکم دیا"۔

(بخاری)

عدی بن حاتمؓ روایت کرتے ہیں کہ میں نے پوچھا کہ۔

"اے رسول اللہؐ! فرمایئے کہ اگر ہم کوئی شکار پائیں اور ہمارے پاس چھری نہ ہو تو کیا ہم پتھر یا لکڑی کے ٹکڑے سے ذبح کر لیں؟ آپؐ نے فرمایا کہ جس کے ساتھ تیرا جی چاہے خون بہا لے اور اللہ کا نام لے لے"۔

(ابو داؤد)

ذبیحہ کی سائنسی حیثیت

اسلام نے جانوروں کو قابل خوراک بنانے کی بنیادی شرط یہ قرار دی ہے کہ اس کے جسم سے سارا خون باہر نکل جائے عام حالات میں اس غرض کے لئے گردن کے سامنے کی طرف خون کی چار نالیاں

Jugur Veins Carotid Arteries کے ساتھ شہ رگ بھی کاٹ دی جائے۔ اس عمل کی وجہ سے جانور فورا" بے ہوش ہو جاتا ہے۔ دل سے سر کو جانے والی دونوں طرف کی بڑی شریانیں اور وریدیں کٹ جانے سے خون تیزی سے نکلنے لگتا ہے۔ اب وہ تڑپنے لگتا ہے۔ کیونکہ دماغ کا جسم کے عضلات سے تعلق حرام مغز کی معرفت قائم رہتا ہے۔ جانور کے بازو اور ٹانگیں زور سے چلتے ہیں تو ان کے آخری کناروں میں رکا ہوا خون بھی وہاں سے نکل جاتا ہے۔

برصغیر میں صرف سکھ گوشت کھاتے تھے اور وہ جانور کو کھڑا کر کے اس کی گردن پر تلوار کا وار کر کے سر اتار دیتے تھے۔ اسے وہ اپنی زبان میں جھٹکا کہتے تھے اور ایسا گوشت مہا پرشاد کہلاتا تھا۔ جھٹکا کرنے میں جانور کی ریڑھ کی ہڈی کٹ جانے کے باعث دماغ کا جسم سے تعلق منقطع ہو جاتا تھا اور جانور کے

عضلات بے حرکت ہو جاتے تھے۔ زخم سے اتنا ہی خون نکلتا ہے جتنا کہ آس پاس موجود ہو ایسے جانور کے جسم میں خون کی کافی مقدار باقی رہ جاتی ہے۔ گوشت بد رنگ اور بد ذائقہ ہوتا ہے۔ اسے پکاتے وقت ایک عجیب قسم کی بدبو اور سڑاند آتی ہے۔

یورپی ممالک میں مدتوں جانوروں کا جھٹکا کیا جاتا رہا۔ پھر انہوں نے جدید شکل دیتے ہوئے Guillotin بنا لی۔ جانور کو کٹہرے پر کھڑا کیا جاتا ہے اور اوپر سے ایک بھاری چھرا گرا کر سر تن سے جدا کر دیتا ہے۔ تجربات سے معلوم ہوا کہ مشین سے اس طرح کاٹا ہوا گوشت جلد خراب ہو جاتا ہے۔ چونکہ خون اس کے اندر رہ جاتا ہے اس لئے پکاتے وقت بدبو دیتا ہے۔

جانوروں کو ذبح کرنے کا جدید مرکز Bbotaire کہلاتا ہے جانور کو اندر لے جا کر اس کے سر میں ایک وزنی ہتھوڑا مارا جاتا ہے یا دماغ پر بجلی کا کرنٹ لگایا جاتا ہے۔ جانور جب بے ہوش ہو جاتا ہے تو اسے زنجیروں سے جکڑ کر الٹا اٹھا لیا جاتا ہے۔ اس جکڑے ہوئے مجروح اور بے ہوش جانور کی گردن پر آری کی مانند ایک تیز چھری مشین سے پھر کر اسلامی طریقہ کی بھونڈی نقل میں نصف گردن کاٹ دیتی ہے۔ جدید مذبح کا اصول یہ ہے کہ جانور کے جسم سے خون نکل جائے اس عمل میں مشینی مدد میسر ہونے کے باوجود چار پانچ منٹ لگ جاتے ہیں۔ لاہور کے بوچڑ خانے میں ہاتھ سے اسلامی طریقہ سے ذبح کرنے میں بھیڑ بکری پر ایک منٹ لگتا ہے اور گائے بھینس پر تین چار منٹ صرف ہوتے ہیں۔

جدید طریقہ سے ذبح کرنے میں جانور کو بے ہوش کرنے کے لئے جو Stunning دماغی چوٹ یا بجلی کے جھٹکے سے لگائی جاتی ہے وہ اسے جسمانی صدمہ یا Surgical Shock کی کیفیت میں مبتلا کر کے مشائین کی پیدائش کا باعث بنتا ہے اور اس طرح یہ گوشت قرآن کی ممنوعہ فہرست کے لاٹھی سے مارے ہوئے اور ٹکر کھائے ہوئے جانوروں میں آجاتا ہے۔ ان تمام جانوروں کا گوشت نہایت بد مزہ ہوتا ہے۔ یورپ میں حس ذائقہ رکھنے والے کئی دوستوں کو کوشش کے ساتھ ایک روز تازہ ذبح کیا ہوا گوشت اور دوسرے روز مشین کا مذبوحہ کھلایا گیا۔ ان سب نے اتفاق کیا کہ ذبح کئے ہوئے گوشت میں جو لذت ہے

وہ دوسرے میں نہیں۔

ذبح کرنے کا اسلامی طریقہ جانوروں کے لئے آرام دہ اور کھانے والوں کے لئے محفوظ ترین ہے۔

(طب نبوی اور جدید سائنس)

مریض کی عیادت اور جدید سائنس

ایک صاحب فرمانے لگے میں بیمار تھا چونکہ دیار غیر میں تھا اس لئے پریشان تھا لیکن کچھ دنوں بعد دوست احباب کو پتہ چلا عیادت کرنے آئے اس طرح دوسرے دوستوں کو پتہ چلا وہ بھی آئے۔ آہستہ آہستہ میری صحت اچھی ہوتی گئی۔ میں بہت جلد صحت یاب ہو گیا۔

اس وقت ماہرین نفسیات اس بات پر زور دے رہے ہیں کہ اپنے مریضوں کا علاج عیادت کے ذریعے کریں کیونکہ تمہاری عیادت مریض کو صحت یاب کر دیتی ہے۔

امریکن کینیڈی ہاسپٹل کا طریق کار

The method of American Kennedy Hospital

ایک صاحب علاج کی غرض سے وہاں تشریف لے گئے فرمانے لگے کہ روزانہ دو بار ہر مریض کے پاس ان کے پادری' نرس کھ اور ماہر نفسیات آتے ہیں مریض کا احوال پوچھتے ہیں تسلی دیتے ہیں۔ صحت کی دعا کرتے اور پھر دوسرے مریض کے پاس جاتے ہیں۔ میں نے جب یہ حالت دیکھی تو حیران ہوا اور سوچنے لگا کہ اسلام کس طرح مسلمانوں کو عیادت کا حکم دیتا ہے۔

میں نے اس امریکن ہسپتال میں مشاہدہ کیا کہ عیادت کرنے والوں کی وجہ سے ہر مریض کی کوشش یہی ہوتی تھی کہ میں اسی ہسپتال میں علاج کراؤں

کیونکہ وہاں کے مریض جلد صحت یاب ہوتے تھے۔

عجیب مشاہدہ

نیویارک کے ہسپتالوں میں ایک عجیب مشاہدہ کیا گیا۔ وہ مریض جو ہسپتالوں میں تنہا پڑے رہتے تھے ان کو بہترین علاج اور نگہداشت کے باوجود پوری طرح فائدہ نہیں ہو رہا تھا۔ جن مریضوں کو ملنے والے اور بیمار پرسی کرنے والے آتے رہتے تھے ان میں تندرستی کی رفتار دوسروں سے بہتر پائی گئی۔

ان مشاہدات کے بعد نیویارک کے پادریوں نے ہسپتالوں میں جانا شروع کر دیا۔ وہ مریضوں سے ملتے ان کی بیماریوں کے بارے میں گفتگو کرتے اور آخر میں ان کے ساتھ مل کر ان کی صحت یابی کے لئے دعا کرتے۔ پادریوں سے توجہ پانے والے اکثر لاعلاج مریض بھی شفایاب ہونے لگے۔ امریکی رسالہ "Readers Digest" نے اس مسئلہ کو روحانیت سے تعبیر کیا اور اس کا کہنا تھا کہ دعا کرنے سے ان کو فائدہ ہوا۔

حقیقت یہ ہے کہ مریض کا ذہن پریشان ہوتا ہے۔ وہ اپنی بیماری کے تفکرات کی وجہ سے کسی بھی ترکیب کو آزمانے کو تیار ہوتا ہے۔ اخباروں میں روز ایسے واقعات آتے ہیں جہاں بے اولاد عورتیں رات کے اندھیرے میں قبرستانوں میں جا کر مردوں کی ہڈیاں نکال کر ان پر غسل کرتی بیان کی جاتی ہیں یا ہمسایوں کے کسی کمسن بچے کو قتل کر کے اس کی لاش پر بیہودہ الفاظ کے وظیفے پڑھتی ہیں۔

اپنی بے اولادی یا بیماری کی اذیت کو ختم کرنے کے لئے وہ ہر بیہودہ اور خلاف شرع کام کرنے کو تیار ہوتی ہیں۔

اسلام نے مریض کی ذہنی کیفیت کو سب سے پہلے محسوس کیا اور اس بارے میں ایسے مفید مشورے دیئے جن سے مریض کے ذہن کو اطمینان اور سکون میسر آ جاتا ہے۔

حضرت ابو ہریرہؓ روایت فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم نے فرمایا۔

"مسلمان کے مسلمان پر پانچ حقوق ہیں۔ سلام کا جواب دینا۔ مریض کی عیادت کرنا۔ جنازوں کے ساتھ جانا۔ دعوت کا قبول کرنا۔ چھینک لینے والے کا جواب دینا"۔

(بخاری۔ مسلم)

امام مسلم نے انہی سے ایک روایت میں حقوق کی تعداد چھ گنوائی ہے۔ چھٹا حق اپنے مسلمان بھائی کی خیر خواہی کرنا ہے۔

حضرت ابو موسیٰؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم نے فرمایا۔

"بھوکے کو کھانا کھلاؤ۔ مریض کی عیادت کرو اور قیدی کو رہائی دلواؤ"۔

(بخاری)

اسی مسئلہ میں براء بن عازبؓ یوں روایت کرتے ہیں۔

"ہمیں حکم دیا گیا کہ مریض کی عیادت کریں اور جنازے کے ساتھ جائیں"۔

(بخاری۔ مسلم)

عیادت کے فوائد کا تذکرہ کرتے ہوئے ثوبانؓ روایت فرماتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم نے مژدہ سنایا۔

"جب کوئی مسلمان اپنے کسی بھائی مسلمان کی عیادت کو جاتا ہے تو وہ لوٹتے وقت جنت کے باغات سے میوہ خوری میں رہتا ہے"۔ (مسلم)

حضرت ابو ہریرہؓ عیادت مریض کے اہم فرض کی وضاحت میں جناب طبیب اعظم صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم سے روایت کرتے ہیں۔

"اللہ تعالیٰ قیامت کے دن فرمائے گا کہ اے ابن آدم میں بیمار ہوا تو میری عیادت کو نہ آیا۔ وہ کہے گا کہ اے اللہ تو رب العالمین ہے۔

اللہ تعالیٰ فرمائے گا کہ تجھے علم نہ تھا کہ میرا فلاں بندہ بیمار ہوا ہے۔ تو نے اس کی عیادت نہ کی۔ کیا تجھے علم نہ تھا کہ اگر تو اس کی عیادت کرتا تو مجھ کو اس کے نزدیک پاتا"۔ (مسلم)

بیمار کی عیادت کو اتنا اہم قرار دیا گیا کہ روز حشر نامہ اعمال میں اس کے

بارے میں سوال ہوں گے۔ اللہ تعالیٰ عیادت کرنے والوں کی حوصلہ افزائی کرتے ہوئے وہیں پر اپنی موجودگی کا اظہار کرتا ہے۔

حضرت زید بن ارقمؓ کو آشوب چشم کی شکایت ہوئی تو نبی صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم ان کی عیادت کے لئے گئے۔ (احمد۔ابوداود)

حضرت جابر بن عبد اللہؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمایا۔

"جب کوئی شخص مریض کی عیادت کے لئے جاتا ہے تو وہاں پر دریائے رحمت میں اس وقت تک بیٹھا رہتا ہے جب تک کہ وہ وہاں رہا بلکہ وہ اس دوران دریا میں ڈبکیاں لگاتا ہے"۔ سبحان اللہ

(مالک۔ احمد)

مریض کی عیادت ایک لحاظ سے اس کو اطمینان دلانے اور حوصلہ دینے والی بات ہے۔ بیماری اس کے گناہوں کو کم کرتی ہے اور اس کی دعا کو دوسروں کی نسبت زیادہ قبولیت حاصل ہوتی ہے۔

حضرت عمر بن خطابؓ روایت کرتے ہیں۔

"رسول اللہ صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمایا کہ جب تو مریض کی عیادت کے لئے جائے تو اس سے اپنے لئے دعا کروا۔ کیونکہ اس کی دعا فرشتوں کی دعا ہے"۔

(ابن ماجہ)

حضرت عبد اللہ بن عباسؓ عیادت کا عجیب واقعہ بیان کرتے ہیں۔

"نبی صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم ایک اعرابی کی عیادت کو گئے۔ آپ کا دستور تھا کہ جب کسی مریض کی عیادت کے لئے جاتے تو ہمیشہ فرماتے **لا بأس طهور انشاء اللہ** (کوئی حرج نہیں، تم انشاء اللہ پاک ہو جاؤ گے) اس نے کہا کہ ہر گز نہیں۔ بلکہ تپ جوش مار رہا ہے اور ایک بوڑھے پر یہ تپ اس کو قبروں سے ملا دے گا۔ آپ نے فرمایا۔ ہاں! اسی طرح ہو گا"۔

(بخاری)

یہ شخص وفات پا گیا۔ اس نے خدا کی رحمت سے مایوسی کا اظہار کیا اور

بالواسطہ موت کی تمنا کرتے ہوئے رحمت عالم کو مجبور کیا کہ وہ بھی اس کی خواہش سے اتفاق کریں۔ (اچھا انجام نہ ہوا ، معاذ اللہ

اسلام اور اصول سادگی

Islam and Principle of Simplicity

اسلام سادگی اور آسانی کا مذہب ہے۔ اس کے ہر ایک پہلو میں انسانیت کے لئے آسانی اور راحت ہے۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم نے اپنی زندگی کو سادہ بنا کر ہمیں سادگی کی تعلیم دی ہے۔

○ مٹی اور لکڑی کے برتن سادگی کی علامت ہے۔ چین کے شہر یانگ میں لوگ پھر سے مٹی کے برتن استعمال کرنے لگے ہیں کیونکہ دھات کے ہر برتن میں مضرت اور نقصان موجودہ ہے۔

○ چکی اور کنوئیں سے پانی بھرنا جب سے چھوٹا ہے۔ اس وقت سے عورتوں میں مثلاً اعصابی کمزوری، عضلاتی کھچاؤ (Muscle Strain)، نسوانی امراض (Gyanaecological Diseases)، نفسیاتی دباؤ (stress) جیسی امراض بڑھ گئی ہیں۔

○ ایک ماہر سرجن نے اپنی گفتگو میں کہا کہ میں چیلنج سے کہتا ہوں کہ آپ گائنی وارڈ میں جا کر تحقیق کریں رحم کے کینسر میں زیادہ تر وہ خواتین مبتلا ہوں گی جو اسقاط حمل کرا چکی ہوں۔

○ اسقاط حمل سے بے شمار نسوانی امراض ظہور پذیر ہوتے ہیں۔

○ اسلامی اصول ہے کہ بچے جننے والی عورتوں سے شادی کرو لیکن کم بچے خوشحال گھرانے کے نعرے نے عورتوں کو گوناگوں امراض میں مبتلا کر دیا ہے۔

○ کپڑے دھونا گھرداری کا اصول ہے اور اس سے بازو، سینے اور پیٹ کے عضلات کی بہترین ورزش ہوتی ہے اور عورتیں بے شمار نسوانی تکالیف سے بچ جاتی ہیں لیکن اب اس کی جگہ مشین نے لے لی ہے اور اسکا نتیجہ یہ نکلا یہ ہر عورت کندھے کے جوڑوں کے درد میں مبتلا ہے۔

○ گائنی کے ماہرین کا قوی تجربہ ہے کہ جو عورتیں اپنے بچے کو دودھ پلاتی ہیں ان میں بچوں کا وقفہ خود بخود ہو جاتا ہے۔ عورتوں کو بہبود آبادی کے مشوروں اور ادویات کی ضرورت نہیں پڑتی۔

○ پہلے عورتیں سوتی لباس پہنتی تھیں۔ ان میں نسوانی پوشیدہ امراض کی کثرت نہیں تھی خاص طور پر لیکوریا کی تکلیف۔ یہ میری بات نہیں بلکہ بے شمار تجربات' مشاہدات کے بعد ماہر سائنس دانوں کی بات ہے۔

○ اب سے قبل شادی جلدی ہو جاتی تھی چونکہ رسم و رواج اور ناک کا مسئلہ نہیں ہوتا تھا۔ ماہرین کے مطابق دیر کی شادی میں جہاں مرد کو نقصان پہنچتا ہے وہاں عورتوں میں بریسٹ کینسر کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

○ جب خاتون خانہ خود جھاڑو دینا (حیران کن تحقیق ہے کہ جھاڑو کے عمل سے خواتین کتنی بے شمار امراض سے نجات پاتی ہیں) پانی بھرنا' بچوں کو کھلانا' کھانا پکانا' سینا پرونا وغیرہ کرتی تھیں انہیں دل کے امراض' موٹاپا اور نسوانی تکالیف کم ہوتی تھیں۔

○ کیمیکل سے مرکب میک اپ کا پتہ کسی بھی حدیث کی کتاب میں نہیں ملتا ہے۔ اس قوم کی بیٹیوں نے جب سے یہ میک اپ شروع کیا ہے اس وقت سے اب تک یہ چہرے کے امراض اور بد صورتی کو دور کرنے کے مزید نسخہ جات استعمال کرنے کے چکر میں پڑ گئیں ہیں۔

ایک خاتون کے داڑھی کے گھنے بال نکلنا شروع ہو گئے۔ بہت علاج' کریمیں استعمال کیں۔ لیکن افاقہ ندارد۔ بندہ کے پاس آئے' تشخیص کے بعد انہیں مشورہ دیا کہ وہ عناب استعمال کریں تمام کریمیں' ٹیوبیں چھوڑ دیں کچھ عرصے بعد مریضہ نے کافی افاقہ محسوس کیا۔

○ کھلے کپڑے اور لباس صحت اور تندرسی کے لئے محافظ اور طاقتور غذاؤں سے بڑھ کر ہے۔ اس لباس کو چھوڑ کر واقعی ہم پریشان ہیں۔

○ اسلامی زندگی سادہ مگر آرام دہ ہے۔ مغربی زندگی پیچیدہ مگر عذاب ہے۔ سادگی کی زندگی گزارنے والے زیادہ امراض' بے چینی' بے خوابی' خود کشی' طلاق جیسے مسائل کا کم شکار ہوتے ہیں۔

○ سرخی یا لپ سٹک۔ یہ بات اتنی واضح ہے کہ پہلے پہل سرخی میں ایسی چربی استعمال کی جاتی تھی جو بہت جلد پگھلنے نہ پائے تحقیق کے بعد پتا چلا کہ سور کی چربی جلد نہیں پگھلتی تو سرخی یا لپ سٹک میں سور کی چربی ملائی جانے لگی جو کہ بہت قیمتی اور بڑھیا سرخیوں میں اب بھی ملائی جاتی ہے۔

لیکن سرخی میں عام طور پر رنگ دار مینتھول اور چربی دار سخت ویزلین وغیرہ کیونکہ رنگ سے خون کے بے شمار امراض پیدا ہوتے ہیں جس میں جسم کا خطرناک مرض کینسر بھی ہو سکتا ہے۔

والبحر المسجور کے عجائبات

سورۃ طور کی آیت والبحر المسجور ہے۔ مفسرین نے اس کے معنی یہ کئے کہ ہم نے سمندر کو ابلتی ہوئی آگ پر رکھا ہے۔

فرانس کی تحقیقاتی کمپنیوں نے اس لفظ کی تحقیق کی۔ انہوں نے سمندر میں 30 ہزار میٹر گہرائی تک ڈرلنگ کی۔ نیچے سے ابلتا ہوا پانی اور کیچڑ نکلنا شروع ہو گیا۔ انہوں نے مزید کھدائی کی تو اور زیادہ گرم کیچڑ نکلا جب مزید کھدائی کی تو برما پگھل گیا۔

سائنس دانوں کا خیال ہے کہ سمندر کے نیچے آگ ہی آگ ہے اور وہ اتنی تیز اور سخت ہے کہ زمین کی آگ اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ غور فرمائیں۔ قرآن نے نیک روحوں کا ٹھکانا علیین بتایا ہے۔ جو آسمانوں پر ہے۔

قرآن نے بدروحوں کا ٹھکانا سجین بتایا ہے تو کیا یہی سجین ہے۔ اس ضمن میں علما نے بے شمار اقوال دیئے ہیں لیکن سب کا مجموعی خلاصہ یہ ہے کہ یہ آگ واقعی دنیا کی آگ نہیں۔

صحابہ کرامؓ کے چھ وٹامن اور جدید سائنس (البرٹ رپورٹ)

صحابہ کرامؓ کی طاقت' قوت اور بہادری کے تذکرے صدیوں سے ہیں

اور ابد تک رہیں گے۔ پوری دنیا اس کی تحقیق میں کوشاں ہے کہ ان کی طاقت کا راز کیا تھا۔ بہت سے ماہرین نے اس تحقیق کو آگے بڑھایا زیر نظر ایک سرجری کے ڈاکٹر کی تحقیق اور عاجز کی وضاحت ہے۔ واضح رہے کہ صحابہ کرامؓ بہت کم بیمار ہوتے تھے۔ ان کی بیویاں بھی زیادہ ہوتی تھیں اور بچے بھی بکثرت اس کا راز کیا تھا زیر نظر سطور ملاحظہ فرمائیں۔

1۔ داڑھی بڑھانا۔
2۔ مونچھیں ترشوانا۔
3۔ سر کے بال برابر رکھنا۔
4۔ موئے زیر ناف صاف کرنا۔
5۔ کھلا لباس پہننا۔
6۔ گھوڑے کی پیٹھوں پر سفر کر کے اللہ تعالیٰ کے دین کو پھیلانا۔

1۔ داڑھی کے بارے میں وضاحت پہلے گزر چکی ہے۔
2۔ مونچھوں کے بارے میں بھی وضاحت پہلے گزر چکی ہے۔
3۔ سر کے بال زلفوں کی شکل میں یا کہ منڈے ہوئے ہوں دونوں شکل میں برابر ہوں ایسا کیوں ہو؟ اس ضمن میں ایک فزیالوجکل رپورٹ ملاحظہ ہو۔

چلی ارجنٹائن کے ڈاکٹروں کی ایک ٹیم نے سروے کے بعد اس بات کو تسلیم کیا ہے جن لوگوں کے سر کے بال بالکل برابر ہوتے ہیں یا گنج ہوتا ہے ایسے لوگ لو کی بیماریوں' دماغی دباؤ اور گردوں کی برائٹ ڈزیز سے بچ جائیں گے۔

ماہر ڈاکٹروں کی ٹیم کے مطابق چونکہ بال سیاہ ہوتے ہیں۔ سورج کی روشنی اور اس میں موجود تیز شعاعیں جب سر پر پڑتی ہیں تو ایک کیمیائی عمل شروع ہوتا ہے۔ اگر بال ناہموار اور ابھرے ہوئے ہوں تو اس روشنی کی وہاں گردش زیادہ ہو کر اس جگہ پر برے اثرات ڈالتی ہے۔ اس لئے سر کے بال ہموار ہوں۔ کیونکہ ایسا گنجے سر میں یا ایسی زلفوں میں ممکن ہے۔ اس لئے اسلام نے کنگھا اور بال سنوارنے کی ہدایت کی ہے۔

4۔ موئے زیر ناف صاف کرنا۔ بعض مذاہب میں ایسا عمل منع ہے لیکن اس

کے نقصانات کتنے ہیں اس کا اندازہ نہیں کیا جا سکتا۔

○ موئے زیر ناف صاف نہ کرنے سے بے شمار بیماریوں کے جراثیم ان میں اٹک کر خطرناک حیثیت اختیار کر لیتے ہیں۔

○ اس کے زیادہ تر اثرات مقامی جلدی گلینڈز پر پڑتے ہیں اور ان میں نقص پڑ جاتا ہے۔

○ اگر یہ بال بڑھے رہیں تو پراسٹیٹ گلینڈ متورم ہو جاتے ہیں۔ جن کا زیادہ نقصان وہ اثر قوت مردانگی پر پڑتا ہے۔

○ اس کے برعکس اسلامی اصولوں کے مطابق ان کو صاف کرنا بے شمار فوائد کا حامل ہے۔

5۔ کھلا لباس استعمال کرنا:۔ اس کا مفصل تذکرہ سابقہ لباس کے باب میں گزر چکا ہے۔

6۔ دین کی دعوت اور محنت:۔ اس کے سمجھنے کے لئے صرف ایک واقعہ کافی ہے۔ ڈاکٹر کوسٹو وہ عیسائی سائنس دان ہے جس نے سمندروں پر ریسرچ کے بعد اسلام قبول کیا۔ اس کا کہنا ہے۔

کہ نیکی کا پھیلانا اور اس کی دعوت دینا جسم اور تندرستی کے لحاظ سے کسی طاقت ور مشورے اور دوائی سے کم نہیں کیونکہ الفاظ کی طاقت جسم میں رد عمل کے طور پر منتقل ہوتی ہے اور جتنے الفاظ زیادہ بولتے جائیں گے اتنی یہ طاقت بڑھتی جائے گی۔

(بحوالہ)

(وہ جن کا ذریعہ ہدایت قرآن ہوا)

صحابہ کرامؓ کی چھ خوراکیں اور جدید سائنس

Six Feeds of Sahaba and Modren Science

صحابہ کرامؓ کی چھ خاص خوراکیں بھی تھیں جو مندرجہ ذیل ہیں۔

1۔ اونٹ کا گوشت:۔

یہ گوشت کی اس قسم میں سے ہے جس میں چربیلے مادے کم ہوتے ہیں۔ جس کی وجہ سے خون میں کولیسٹرول اور لسی تھین نہیں بنتی اور اس کے استعمال سے جسم نہیں پھولتا بلکہ جسم سمارٹ اور طاقتیں بحال رہتی ہیں۔

2۔ اونٹنی کا دودھ:۔

جگر کے تمام امراض کے لئے مفید تر ہے۔ استعمال کرنے والا کبھی یرقان میں مبتلا نہیں ہو سکتا۔ اس کے پینے والے کے خون میں چربیلے مادے نہیں بن سکتے۔ غذا کو بہتر طریقے سے ہضم کرتا ہے جسم کو موٹاپے کے خطرے سے قوی امان دیتا ہے۔

3۔ جو کی روٹی:۔

اس کا تذکرہ جو یا تلبینہ کے ضمن میں گزر چکا ہے۔

4۔ کھجور:۔

اس کا تذکرہ بھی اسی کتاب میں موجود ہے۔

5۔ شہد:۔

شہد کی طاقت اور استعمال سے کون انکار کر سکتا ہے۔ صرف اتنی بات اس کے بارے میں قارئین سے عرض ہے کہ یہ اعلیٰ درجہ کی مقوی اعصاب ہے' دل اور دماغ کے تقویت کے لئے بہت مفید ہے۔ اس کے کچھ طریقے پیش خدمت ہیں جو سالہا سال سے آزمودہ ہیں۔

عرق گلاب ایک کپ چھوٹا شہد دو چمچ گھول کر پی لیں دن میں تین بار کھانے سے قبل کچھ عرصہ تک مستقل استعمال کریں۔

دل کے تمام امراض مثلاً" ہائی بلڈ پریشر' دل کی دھڑکن کی زیادتی' دل کی کمزوری اور ڈوبنا' معدے کی تیزابیت' جگر کی حرارت' بدن کی عام کمزوری کے لئے بہت اکسیر چیز ہے۔ لیکن موسم گرما میں استعمال کریں۔ بعض مریضوں کے لئے موسم سرما میں بھی مفید ہے۔

شہد گرم دودھ یا گرم پانی میں گھول کر استعمال کریں۔ یہ تمام اعصابی' عضلاتی اور کمزوری کے امراض میں بہت فائدہ مند ہے۔

گائے کا گوشت اور جدید سائنس

Cows Meat and Modren Science

حاکم اور ابو نعیم سے مروی ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و آلیہ وسلم نے فرمایا لازم پکڑو گائے کا دودھ پینا کیونکہ وہ شفا ہے اور اس میں دوا ہے اور گائے کا گھی اس لئے کہ وہ شفا ہے اور اس کے گوشت سے بچو کیونکہ اس میں بیماری ہے۔

(حاشیہ مسند امام اعظم۔ رہبر زندگی)

علمائے کرام فرماتے ہیں کہ یہ تحقیق کی جائے یعنی بیمار آدمی استعمال نہ کرے یا بیمار جانور کا گوشت استعمال نہ کیا جائے ورنہ گائے ایک حلال جانور ہے۔

اصول میڈیکل کے مطابق گائے کے گوشت میں ایک خاص بیکٹریا ہوتا ہے جو کہ ٹی بی اور جگر کی مہلک امراض کا باعث بن جاتا ہے۔ ماہرین طب جدید نے اس ضمن میں مزید تحقیق کی تو اس بات کا انکشاف ہوا کہ گائے کا گوشت جہاں جگر کے پھوڑے کا باعث بنتا ہے وہاں اس سے دماغی طور پر ایک خطرناک مرض ہوتی ہے جسے میڈ کاؤ ڈزیز کہتے ہیں۔

انگلینڈ کے وزیر صحت سٹیفن ڈورال نے اپنے حالیہ بیان میں اس بات کی تصدیق کی ہے کہ گائیوں کے ذریعے ایک ایسی بیماری وجود میں آئی ہے جس کا

نام سی۔ جے۔ ڈی ہے۔ اس مرض میں مریض دیوانہ اور پاگل ہو جاتا ہے اپنی یاداشت کھو بیٹھتا ہے حتیٰ کہ بعض مریض خود کشی کی طرف مائل ہوتے ہیں۔

یہ مرض انگلینڈ' انڈیا' کینڈا' تائیوان اور افریقہ کے ممالک کی گائیوں میں بکثرت پایا جاتا ہے۔

اس سے قبل یہ بات پایہ تکمیل کو پہنچ چکی ہے کہ گائے کے گوشت سے دل کے امراض میں کافی اضافہ ہوتا ہے۔ حتیٰ کہ دل کے عضلات ڈھیلے ہو کر دل کی دھڑکن میں کمی کا باعث بن جاتے ہیں۔

سویڈن میں ٹی بی پھیل گئی۔ تحقیقات پر پتا چلا کہ اس کا سبب گائے کا گوشت ہے۔ پھر جب گائے کا علاج کرایا گیا تو حیران کن طریقے سے تبدیلی ہوئی اور نئے مریض آنا بند ہو گئے۔

آسٹریلیا میں گائیوں کے فارم میں باقاعدہ ہر ماہ مکمل چیک اپ ہوتا ہے اور مناسب علاج روزانہ کیا جاتا ہے اور اس بات پر زور دیا جاتا ہے کہ گائیں اگر صحت مند رہیں گی تو لوگ بھی صحت مند رہیں گے۔

بکری کا دودھ اور جدید سائنس

Goats Mild and Modern Science

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم کی سات بکریاں دودھ دینے والی تھیں۔ جنہیں حضرت ام ایمنؓ چراتی تھیں اور ان کا دودھ لے کر حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کی خدمت میں پیش کرتیں۔

(مدارج النبوۃ)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم ایک صحابی کے گھر تشریف لے گئے اس نے حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم کی خدمت میں بکری کا دودھ پیش کیا۔ آپؐ نے نوش فرمایا۔

(بخاری)

بکری کا دودھ مرغوب مشروب اور غذا ہے اس کے فوائد اس وقت اور بڑھ جاتے ہیں جب چرنے والی بکری ہو کیونکہ چرنے والی بکری انوع و اقسام کی جڑی بوٹیاں کھاتی ہے اور یہ جڑی بوٹیاں جسم میں ہضم ہو کر اپنے اثرات دودھ کے ذریعے انسان تک پہنچاتی ہیں۔

گاندھی جی کھدر کا لباس اور بکری کا دودھ پیتے تھے۔ بلکہ گاندھی جی کا مقولہ تھا کہ نیم کے درخت کے نیچے بندھی ہوئی بکری ہو اس کا دودھ پیتے ہوئے مجھے کائنات کی سرداری نہیں چاہیے۔

اتا ترک بکری کے دودھ کو صبح نہار منہ پیا کرتے تھے۔ اس کی تمام زندگی بکری کے دودھ میں گزری۔

مولانا محمد علی جوہر اور قائد اعظم اور علامہ اقبال بکری کا دودھ بہت پسند کرتے تھے۔ ان کی پسند کی داستانیں تاریخ اور سوانح کی کتب میں موجود ہیں۔

کیونکہ بکری کے دودھ میں ٹی بی اور کینسر کے امراض کو ختم کرنے والے مادے اور اثرات قدرتی طور پر موجود ہوتے ہیں۔ جدید تحقیق نے بکری کے دودھ کو انسانیت کے لئے شفا قرار دیا ہے۔

بکری کا دودھ گائے بھینس کے دودھ سے کیوں زیادہ مفید ہے

بکری کا دودھ گائے اور بھینس کے دودھ کی نسبت زیادہ مفید، جسم کو پرورش کرنے والا اور محافظ صحت ہے۔ امریکہ کے مشہور ماہر غذائیات ڈاکٹر ڈوگلس تھامس نے تجربات کی بنا پر ثابت کیا ہے کہ "بکری کا دودھ دوسری تمام پینے والی چیزوں کے مقابلے میں افضل اور فائدہ مند ہے"۔ اس کی برتری کے دو خاص سبب یہ ہیں کہ ایک تو بکریوں میں سل کا مرض نہیں ہوتا جو گائیوں میں عام ہے۔ دوسرے یہ نسبتاً زود ہضم ہوتا ہے۔

ڈاکٹر میرٹ کا بیان ہے کہ بچوں کی غذا کے طور پر بکری کا دودھ اس صورت میں بہت ہی ضروری اور مفید ہے جب گائے کا دودھ بچے کو راس نہ آئے اور اس سے بد ہضمی وغیرہ کی شکایات لاحق ہو جاتی ہوں۔ ایسے بچے بکری کا

دودھ آسانی سے ہضم کر لیتے ہیں۔

ڈاکٹر این این بیک نے مقابلے کے لئے بکری اور گائے کے دودھ کا تجربہ کیا ہے۔ وہ بکری کے دودھ کی اس صفت پر بہت زور دیتے ہیں کہ وہ زود ہضم ہوتا ہے اوران بچوں کے لئے جن کے جسم کی نشوونما رک گئی ہو ان مریضوں کے لئے جن کا ہاضمہ خراب ہو یا اس کے استعمال پُر زور سفارش کرتے ہیں۔

بکری کے دودھ کے زود ہضم ہونے کے خاص اسباب ہیں۔ ایک تو یہ کہ اس کی چربی کے کیسوں کی دیواریں بہت ہی پتلی ہوتی ہیں۔ دوسرے اس کے دودھ کی چربی لطیف ترین ہوتی ہے اور معدے کی رطوبت باآسانی دودھ پر اپنا اثر کر سکتی ہے۔ تیسرے اس کے کیرین کے دانے بھی ننھے ننھے ہوتے اور با آسانی ہضم ہو جاتے ہیں۔ چوتھے ان میں البیومن کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

بکری کے دودھ میں چکنائی اور نمکیات کے اجزا بہت کافی ہوتے ہیں۔ نمکوں میں سے ایک نمک کیلشیم (چونا) کا بھی ہوتا ہے۔ یہ کیلشیم کا نمک بکری کے دودھ کا جزو اعظم ہے۔ کیلشیم جسمانی پرورش کے لئے بہت ضروری ہے جسم میں اس کی کمی سے تپ دق کا عارضہ ہو سکتا ہے۔

اگر بکری اور گائے کے دودھ کا مقابلہ کریں تو بہت سے دلچسپ فرق معلوم ہوتے ہیں۔ گائے کے دودھ کی کیفیت تیزابی ہوتی ہے۔ ضعف معدہ کے مریضوں کے لئے یہ فرق موت اور زندگی کا سوال بن سکتا ہے۔ گائے کے دودھ کو ہضم کرنے کے لئے دو گھنٹے درکار ہوتے ہیں اور بکری کا دودھ صرف نصف گھنٹے میں ہضم ہو جاتا ہے۔ گائے' بکری اور انسان کے دودھ میں جو نمکیات ملتے ہیں وہ بارہ مختلف اقسام کے ہیں۔ ان میں سے نو قسم کے بکری کے دودھ ہیں۔ چھ قسم کے گائے کے دودھ اور پانچ قسم کی انسانی دودھ میں ہوتے ہیں۔ گائے کے دودھ میں فولاد کا جزو تو گویا ہوتا ہی نہیں۔ بکری کے دودھ میں یہ سات سے لے کر دس گنا تک ہوتا ہے۔ اسی طرح پوٹاشیم کی مقدار بھی بکری کے دودھ میں بہت زیادہ ہوتی ہے اور پوٹاشیم سے زیادہ کوئی چیز آکسیجن کو جذب نہیں کرتی۔ آکسیجن کہیں بھی ہو پوٹاشیم اسے جذب کرلیتا ہے اب اس کے ساتھ فولاد کا جزو ملا کر دیکھئے تو

معلوم ہو گا کہ بکری کے دودھ کے سوا کسی دوسرے دودھ میں آکسیجن کو جذب کرنے کی اتنی صلاحیت نہیں ہوتی۔

بکری کے دودھ میں فلورین بکثرت ہوتی ہے۔ یہ ہڈیوں کی نشوونما' دانتوں کی مضبوطی اور آنکھوں کی پرورش کے لئے بہت ضروری ہے۔ ہماری صحت کی عمدگی کا دارومدار ریڑھ کی ہڈی کی مضبوطی پر ہوتا ہے۔ میگنیشیم ریڑھ کی ہڈی کو مضبوط کرتی ہے اور یہ جزو بھی بکری کے دودھ میں کافی ہوتا ہے۔ جسم کے زہریلے مواد کو تحلیل کر کے گردہ اور مثانہ کے راستے خارج کرنے کے لئے نمک سوڈیم خاص چیز ہے' اگر سوڈیم یہ کام نہ کرے تو لائم اور میگنیشیم سخت ہو کر گردے اور مثانے کی پتھری پیدا کرتے ہیں۔ بکری کے دودھ میں سوڈیم کی کثیر مقدار ہوتی ہے۔ ان اجزا کے علاوہ اس میں وٹامنز بھی ہوتے ہیں۔

بکری کا دودھ سرد تر اور لطیف ہوتا ہے۔ جنگلوں میں چرنے والی بکریوں کا دودھ فوائد کے اعتبار سے بہترین خیال کیا جاتا ہے۔ یہ کھانسی' سنگرہنی' پیچش' تپ دق' سل' تلی' جگر' پرانا بخار' یرقان' بواسیر' دماغ اور خون کی بیماریوں میں مفید ہے۔ بکری کے دودھ میں املتاس اور کتھا ملا کر غرارے کرنے سے منہ کے چھالے دور ہو جاتے ہیں۔ بکری کے دودھ میں روئی بھگو کر رات کے وقت آنکھوں پر رکھ کر پٹی باندھنے سے درد چشم کو آرام ہو جاتا ہے۔

حاملہ عورتوں کے لئے کھجور کی شکل میں آئرن کیپسول

حضرت ابو ہریرہؓ سے مروی ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا میرے نزدیک نفاس والی عورت کے لئے کھجور کے برابر کوئی شفا نہیں اور نہ ہی شہد کے برابر مریض کے لئے کوئی شے۔

حضور صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم نے فرمایا اپنی عورتوں کو حالت نفاس میں کھجور کھلایا کرو کیونکہ جب حضرت مریم علیہ السلام کے ہاں حضرت عیسیٰ علیہ السلام پیدا ہوئے تو حضرت مریم علیہ السلام کی یہ غذا تھی اگر علم خداوندی میں اس سے اعلیٰ کوئی دوسری غذا ہوتی تو ان کو وہ ضرور کھانے کو ملتی۔

آپ صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمایا نفاس میں جب عورت کی غذا (کھجور یا چھوارے) ہوتی ہے اس کا بچہ بردبار ہوتا ہے۔

(نزہتہ المجالس جزثانی۔ رہبر زندگی)

فی فال وٹ کیپسول حاملہ خواتین کو دوران حمل فولاد کی کمی کو پورا کرنے کے لئے استعمال کرائے جاتے ہیں۔ برلن یونیورسٹی کے شعبہ فارماکالوجی کے ڈاکٹر نکس کلور نے کھجور پر طویل تحقیق کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ اگر روزانہ ایک کھجور حاملہ خواتین کو استعمال کرائی جائے تو اس کا اثر حاملہ کے تمام اعضاء پر مثبت پڑتا ہے اور ساتھ ہی بچہ کو بھی بہت تقویت پہنچتی ہے۔ جو خواتین کھجور کا استعمال کریں گی ان کے حمل کی پیچیدگیاں ختم ہو جائیں گی اور وضع حمل کے خطرات کم ہو جائیں گے۔

(سائنس اور ورلڈ)

کھجور چونکہ آئرن یعنی فولاد سے پر ہے اور اس کی ضرویات جسم کے لئے اہم ہے مگر چونکہ حاملہ عورتوں میں فولاد کی ضرورت اور اہمیت بڑھ جاتی ہے اس لئے ان کا کھجور کا استعمال کرانا بہت ضروری ہے۔

وضع حمل کے وقت ماہرین کھجور کا استعمال ضروری بتاتے ہیں کیونکہ اس سے وضع حمل یعنی ڈیلیوری کیس کی پیچیدگیاں اور اس کے بعد مختلف امراض سے خواتین بچ جاتی ہیں۔

ایک خاتون کا ڈیلیوری کیس ہمیشہ مشکل اور بہت پریشان ہوتا تھا بہت علاج کرائے لیکن افاقہ نہ ہوا مشورہ دیا کہ اس کو روزانہ ایک دو یا اس سے زائد کھجوریں استعمال کرائیں اور وضع حمل سے قبل تک کھجور استعمال کرائیں۔ جب ایسا کیا گیا تو مریضہ حیرت انگیز طریقے سے صحت یاب ہو گئی۔

ایف۔ آر۔ سی۔ ایس ڈاکٹروں کو خاص تاکید

Special Insist for F.R.C.S. Doctors

ایک پروفیسر سرجن کہنے لگے جب ہم بیرون ممالک سپشلائزیشن کرنے جاتے ہیں تو ہمیں آپریشن سے قبل "واش اپ" ہونے کے لئے ایک طریقہ بتلایا جاتا ہے جو وضو کے قریب تر ہے۔

اس میں اس بات کی خاص ہدایت کی جاتی ہے کہ مریض کو آپریشن کے لئے نشتر لگانے سے پہلے اپنے آپ کو صاف اور مطہر کرو۔ اگر سرجن جراثیم آلودہ ہاتھوں کے ساتھ مریض کا آپریشن کرے گا تو یہی جراثیم مریض کو لگ جائیں گے۔

اس طریق کار میں یہاں تک وضاحت کی گئی ہے کہ آپریشن سے پہلے ہاتھوں کو کہنیوں تک دھوئیں اور پانی ہاتھوں تک بہائیں۔ جس میں ہاتھ اوپر اور کہنیاں نیچے ہوں۔ کہنیوں سے بہتا ہوا پانی ہاتھوں پر آئے گا تو وہ جراثیم دھل کر ہاتھوں کو لگ جائیں گے اور اگر ہاتھوں کا پانی بہتا ہوا کہنیوں تک جائے گا تو اگر کوئی جراثیم کہنی پر رہ گیا تو آپریشن میں نقصان کا باعث نہیں بنے گا۔

بالکل ہاتھوں کو کہنیوں تک دھونے میں بھی یہی کیفیت ہے واقعی اسلامی عمل کا ایک ایک حصہ صحت اور تندرستی کی بقا کا ضامن ہے۔

غصہ کی تباہی اور جدید سائنس

Damage from Anger and Modren Science

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ رضائے الٰہی کے لئے غصہ کے گھونٹ کو پی جانے سے بڑھ کر کوئی دوسرا گھونٹ نہیں۔

(اسوہ رسول اکرمؐ)

وہ آدمی طاقت ور نہیں جو لوگوں کو دباتا اور مغلوب کرتا ہو بلکہ وہ آدمی طاقت ور ہے جو اپنے نفس کو دبا سکتا اور مغلوب کر سکتا ہو۔

(معارف الحدیث)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم کا ارشاد ہے کہ مسلمانو اگر تم میں سے کسی کو غصہ آئے تو اس کو لازم ہے کہ وہ خاموش ہو جائے۔

(عن ابن عباس معارف الحدیث۔ اسوہ رسول اکرمؐ)

فرائیڈ اور غصہ

Friad and Anger

ماہر نفسیات نے غصے کے ضمن میں جو تحقیق کی ہے اس کا خلاصہ پیش قارئین ہے۔

"غصہ معاشرے کی ان بڑی برائیوں میں سے ہے جس سے **انسان کی** شخصی اور تعمیری بلندی کو زوال آتا ہے۔ **انسان ہمیشہ ان حالات سے دو چار رہتا** ہے جس کی وجہ سے اس کے **اعصاب اور حواس کھنچے رہتے** ہیں۔ اس کی یادداشت بھی اس سے متاثر ہوئے بغیر نہیں رہتی۔

غصہ دراصل **حواس اور اعصاب** کا ترجمان ہے **اور اس بات کو ظاہر** کرتا ہے کہ اس آدمی میں قوت برداشت کم اور **قوت فیصلہ میں عجلت ہے حتیٰ کہ** یہ آدمی نادم اور پشیمانی کے حالات سے ہر وقت دو چار رہتا ہے"۔

غصہ............... غارت گر حیات

غصہ غارت گر حیات ہے۔ مسلمانوں کو حکم ہے کہ غصہ آ جائے اور کھڑے ہو تو بیٹھ جاؤ' بیٹھے ہو تو لیٹ جاؤ اور اگر پھر بھی ٹھنڈا نہ ہو تو پانی پی لو۔ یوگا کے ماہرین کے مطابق کرودھ (غصہ) اور لوبھ (لالچ) سے جیون شکتی (قوت

حیات) بھسم ہو جاتی ہے۔ بڑی بوڑھیاں دودھ پلاتی ماؤں کو غصے اور غم کی حالت میں بچے کو اپنا دودھ پلانے سے منع کرتی ہیں' کیونکہ اس سے بچے کی زندگی خطرے میں رہتی ہے۔

ڈیوک یونیورسٹی امریکہ کے ایک سائنس دان ڈاکٹر ریڈ فورڈ بی ولیمز کے مطابق غصے اور بغض کینہ رکھنے والے افراد جلد مر جاتے ہیں۔ ان کے مطابق اس سے انسانی قلب کو وہی نقصان پہنچتا ہے جو تمباکو نوشی اور ہائی بلڈ پریشر سے پہنچتا ہے۔ امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کی جانب سے سائنسی ادیبوں کے سیمنار میں تقریر کرتے ہوئے انہوں نے بتایا کہ بہت سے لوگ وقت سے پہلے محض بغض اور کینے کے جذبات کی شدت کی وجہ سے چل بستے ہیں۔ غصہ اور بغض قلبی دوروں کے اہم اسباب میں سے ایک ہیں۔ اسی طرح حرص و طمع میں مبتلا بے چین و بے صبر افراد بھی حد سے زیادہ بڑھی ہوئی تمناؤں اور آرزوں کے ہاتھوں اپنی شمع زندگی کو گل کر لیتے ہیں۔

ان کے برخلاف جو لوگ اپنے اعصاب کو قابو میں رکھتے ہیں اور ان کے مزاج میں برداشت' شگفتگی' قناعت اور صبر و شکر کا مادہ ہوتا ہے' زندگی کے حالات کا مقابلہ بہتر طور پر کرتے ہیں۔

ماہرین نے غصیلے' اعصاب زدہ' بے چین اور ضرورت سے زیادہ آرزو مند افراد کو زمرہ "الف" اور بردبار' حلیم اور صابر و شاکر لوگوں کو زمرہ "ب" میں تقسیم کیا ہے۔ وہ اب اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ زمرہ الف سے تعلق رکھنے والے افراد بالعموم امراض قلب کی زد میں رہتے ہیں اور انہیں کولیسٹرول کی زیادتی' سگرٹ نوشی اور بیش طنابی (ہائی بلڈ پریشر) ہی کی طرح دورہ قلب کا خطرہ لاحق رہتا ہے۔

ڈاکٹر ولیمز کے خیال میں امریکا کی نصف آبادی کا تعلق زمرہ الف سے ہے۔ اس قسم کے لوگوں کو جو خطرات لاحق ہیں ان کا تدارک نفسیاتی تدابیر سے زیادہ ممکن اور آسان ہو گا۔

شمالی کیرولینا کی ڈیوک یونیورسٹی کے ان ۲۲۵ ماہرین قلب نے جنہوں نے ۲۵ سال قبل میڈیکل کے طلباء کی حیثیت سے جو میڈیکل ٹیسٹ لئے تھے دریافت کیا کہ بغض و عناد رکھنے والے افراد میں سے تین فی صد کی موت واقع ہوئی۔ یہ وہ لوگ تھے جن میں یہ جذبہ اوروں کے مقابلے میں پچاس فی صد کم تھا جب کہ دیگر اسباب کے علاوہ ایسے شدید جذبات والوں میں موت کی شرح ۱۵ فی صد ریکارڈ کی گئی۔

اس یونیورسٹی کے میڈیکل سنٹر میں ہونے والی سات سالہ تحقیق کے مطابق لور کینہ رکھنے والوں کی موت شریانوں کی خرابیوں کی وجہ سے واقع ہوئی۔ ان میں موت کے دیگر اسباب شامل نہیں ہیں۔

اگرچہ ڈاکٹر ولیمز بغض اور کینے کی وجہ سے ہلاکتوں کی بالکل ٹھیک شرح کے تعین سے قاصر ہیں تاہم ان کے مطابق اس میں دوسرے لوگوں پر عدم اعتماد، غصہ، معمولی باتوں پر برافروختہ ہونا اور بات بات پر ناک بھوں چڑھانا جیسی عادات کا بڑا دخل ہے۔ ایسے لوگ جب بھی ان کیفیات میں مبتلا ہوتے ہیں ان کے امراض قلب میں مبتلا ہونے کے امکانات بھی بڑھ جاتے ہیں۔ ان میں ہارمونی توازن تیزی سے بگڑنے لگتا ہے جب کہ گروپ "ب" سے تعلق رکھنے والے افراد میں یہ بات نہیں ہوتی۔ مزید تحقیق اور قطعی نتائج کی نشان دہی تک ماہرین کے مشورے کے مطابق یہی مناسب ہے کہ امراض قلب سے بچاؤ کی دیگر تدابیر کے ساتھ خود کو کینے، حسد، بغض، دشمنی اور غصے جیسی منفی و مضر عادات سے دور رکھا جائے۔

(سائیکالوجی ان میڈیکل)

تیل اور کنگھی کا استعمال سائنس کی روشنی میں

حضرت انسؓ نے فرمایا کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم سر انور کو کثرت سے تیل لگاتے تھے اور اپنی داڑھی شریف کو کنگھی فرمایا کرتے تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ و آلیہ وسلم اپنے سر مبارک پر (عمامہ کے نیچے) ایک کپڑا رکھتے وہ کپڑا زیادہ تیل لگنے کی وجہ سے تیلی کا کپڑا معلوم ہوتا تھا۔
(مشکوۃ' شمائل ترمذی' رہبر زندگی)

اب سے کچھ عرصہ قبل اور بعض ڈاکٹرز اب تک اس بات پر زور دیتے ہیں کہ سر میں تیل لگانا اور سر کا مساج کرنا قطعی کچھ فائدہ نہیں دیتا لیکن قطع نظر اس کے دوسری طرف حضور صلی اللہ علیہ و آلیہ وسلم کا عمل تیل لگانے کے بارے میں موجود ہے۔

اس ضمن میں جب مزید ریسرچ کی گئی تو یہ بات سامنے آئی کہ سر میں تیل لگانا واقعی مفید ہے۔

سر جیمز ساگم کے مشاہدات

سر جیمز ساگم کینیڈا کے عظیم فزیو تھراپسٹ ہیں سر میں تیل لگانے کے بارے میں ان کے تجربات شائع ہوئے جو نذر قارئین ہیں۔

"میں نے سر پر تیل لگانا جہاں وقت کو ضائع کرنا گردانتا تھا وہاں سرمایہ کی قلت کا بھی خطرہ تھا لیکن ایک واقعہ میرے لئے نشان راہ بن گیا۔

میں کیوٹر (ایک دیہات کا نام) کے روڈ پر موٹر دوڑائے جا رہا تھا۔ ایک جگہ ایک صاحب کو دیکھا کہ وہ دوسرے بیٹھے ہوئے بوڑھے آدمی کے سر پر مساج کر رہے تھے۔ میں نے سمجھا شاید یہ کوئی تشویش ناک کیس ہے۔ میں نے موٹر روکی ان سے احوال پوچھا کہنے لگا میرا باپ پاگل ہو گیا تھا گھر سے دور تک نکل جاتا تھا۔ بہت علاج کئے حتیٰ کہ ڈاکٹر ہور کے پاس بھی گئے لیکن افاقہ نہ ہوا تو مجھے کسی نے بتایا کہ تم اپنے والد کے سر پر آئل کی مالش کرو تو میں نے ایسا کرنا

شروع کر دیا مجھے ۲۷ یوم ہو گئے ایسا کرتے ہوئے میرا والد اب بالکل تندرست ہے۔

اس کی بات سن کر میں حیران ہوا میں نے مریض کا بغور تجزیہ کیا واقعی مریض تندرست تھا۔ اس کی سابقہ رپورٹیں پڑھیں ان رپورٹوں کے مطابق وہ شخص واقعی ذہنی مریض تھا۔

اس کے بعد میں اس جیسے اور اس کے علاوہ دوسری امراض میں مبتلا کئی مریضوں کو یہ طریقہ استعمال کرایا تو اس کے فوائد میری توقع سے بڑھ کر حاصل ہوئے۔

کیونکہ میں نے اسے ذہنی دباؤ' اعصابی کھچاؤ' درد سر کے پرانے مریض' گردن پٹھوں کے درد' شانوں کے درد اور کھچاؤ' نگاہ کی کمزوری' چہرے کی سرخی کے لئے بہت مفید پایا"۔

(سائنس اور انسان)

کنگھی کرنے سے ایک حرارت اور انرجی پیدا ہوتی ہے جو بالوں کے ذریعے جسم کے اعصابی نظام کو جاندار اور قوی کرتی ہے۔ حتیٰ کہ مسلسل کنگھی کرنا بالوں کو بڑھاتا ہے اور انہیں گھنا کرتا ہے۔

کنگھی کی ایک حکمت یہ بھی ہے کہ اگر بالوں میں کنگھی نہ کی جائے تو ان میں جراثیم اٹک جاتے ہیں جو اندر ہی اندر بڑھتے رہتے ہیں ایک وقت میں خطرناک کیفیت اختیار کر لیتے ہیں۔

کنگھی نہ کرنا جوؤں کے خطرات کو بڑھا دیتا ہے۔

برتن نبویؐ اور جدید سائنس

Utensils of Prophat and Modern Science

آپ صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم کے پاس ایک لکڑی کا پیالہ تھا۔

(اسوہ رسول اکرمؐ)

آپ صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کے پاس ایک شیشے کا پیالہ بھی تھا

(اسوہ رسول اکرمؐ)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم مٹی کے برتن بھی استعمال فرماتے تھے۔ (معمولات نبویؐ)

پلاسٹک کے برتن

پلاسٹک کے برتن فیشن کے دور کی مشہور عالم سوغات ہے اس قسم کی برتنوں میں کھانے پینے کی اشیاء رکھنا اور ان میں کھانا پینا سخت مضر ہے کھانے پینے کے لئے سب سے بہتر اور محفوظ مٹی، چینی اور شیشے کے برتن ہیں۔

اب پلاسٹک اور مصنوعی ریشے کے برتن استعمال ہو رہے ہیں اس کے کیا نقصانات ہیں۔

کولیکٹی کٹ یونیورسٹی کی تحقیق

کولیکٹی کٹ یونیورسٹی سائنسی مرکز کے ڈاکٹر مائیک فلپ نے بتایا کہ ایسے (پلاسٹک) کے برتنوں میں گرم اشیاء خاص طور پر چائے اور کافی کا پینا بہت مضر ہیں۔ یہ مضر اثرات اس وقت اور بھی بڑھ جاتے ہیں جب چائے میں لیموں کا رس ڈال کر پیا جائے کیونکہ اس طرح پلاسٹک برتن کی اندرونی سطح گرمی اور تیزابیت کے اثر سے پگھل کر حل ہونے لگتی ہے۔ ایسی صورت میں اس برتن میں چائے پینے سے جو پولیسٹرین جسم میں جائے گی وہ سرطان پیدا کرنے کا باعث بنے گی۔

چوہوں پر تجربہ گاہوں میں تجربے کئے گئے جن سے پتا چلا کہ پلاسٹک کے برتنوں سے پگھلنے اور حل ہونے والا مادہ پیٹ میں جا کر سرطان کا سبب بنتا ہے۔ ڈاکٹر فلپ نے لوگوں کو مشورہ دیا ہے کہ وہ اب تک کے عام موجود برتنوں

کو ہی کھانے پینے میں استعمال کریں۔

(ماہنامہ میڈیکل)

ایک اخباری اطلاع کے مطابق چین کے صوبہ یانگ میں لوگوں نے مٹی کے برتن استعمال کرنا شروع کر دیے ہیں۔ وہاں کے تحقیقی مرکز نے اس بات کی تصدیق کی ہے کہ مٹی کے برتن جہاں موسم کی تبدیلی کا مقابلہ کرتے ہیں وہاں یہ جراثیموں کو جذب کرتے ہیں۔ اگر اس برتن میں جراثیم چلے جائیں وہ اسے جذب کر کے دوسری طرف نکال دیتا ہے۔

اگر اسی بات کو بغور دیکھیں تو واقعی یہ واقعہ ہماری سابقہ زندگی کی آسودگی اور امراض کی کمی پر دلالت کرتا ہے۔ جب ان برتنوں کے استعمال کا رواج انسانی تاریخ جتنا ہے تو ان میں امراض کا خاتمہ بھی بہت حد تک ہو جاتا ہے۔

مٹی کے برتن میں پانی پینے کا مزہ اور دھات کے برتن میں پانی پینے کا مزہ مختلف ہے۔ تجربہ شاہد ہے۔

کیونکہ ہم نے فطرت سے بغاوت کی ہے اس لئے فطرت نے بغاوت کے صلے ہمیں پریشان کر دیا ہے۔ آخر آج **پولیتھین** کے برتن استعمال کر کے ہم نے اپنے آپ کو ہلاکت میں ڈال دیا ہے۔

کبھی آپ نے غور کیا ہے کہ ہم پھر سے اصل زندگی کی طرف لوٹ رہے ہیں ہمارے روز مرہ استعمال کے برتنوں میں شیشہ، چینی اور پتھر کے برتنوں کا استعمال بکثرت ہو رہا ہے۔ جبکہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کے پاس شیشے کا ایک پیالہ تھا۔

ایک فاضل یورپی ڈاکٹر نے لکھا ہے کہ "بعض اوقات معدے میں غذا میں شامل شدہ قدرتی زہر رہ جاتا ہے لیکن مضبوط پردوں پر اس کا کافی اثر نہیں پڑتا۔ وہ پوری مستعدی سے زہر کے اثر کا مقابلہ کرتے ہیں اور کچھ نقصان نہیں پہنچتا۔ لیکن جب ایلومینیم کے مرکبات ان پردوں کو کمزور کر دیتے ہیں تو اس زہر کے وہی اثرات جو خوردبین سے بھی معلوم نہ ہو سکتے تھے۔ نمایاں ہو جاتے ہیں"۔

ایلومینیم کے معدے میں پہنچ کر اپنے اثرات دکھانے کے بعد مندرجہ ذیل حالتیں پیدا ہو کرتی ہیں:

بعض مرتبہ پیچش اور قے شروع ہو جاتی ہے جی متلانے لگتا ہے' بھوک کم ہو جاتی ہے' خون بگڑ جاتا ہے اور بد ہضمی کی شکایت رہنے لگتی ہے۔

1۔ مشی گن یونیورسٹی کے ڈاکٹر وکٹورون کا فیصلہ ہے کہ ایلومینیم کے تمام سالٹ انسانی صحت کے لئے مضر ہیں۔

2۔ شکاگو یونیورسٹی کے ڈاکٹر ویلز نے لکھا ہے کہ ایلومینیم کے مرکبات معدے میں پہنچ کر مہلک اثرات دکھائے بغیر نہیں رہتے۔ اندرونی اعضاء کے تمام پرزے کمزور ہو جاتے ہیں۔ ان کے مساموں میں ایلومینیم کے مرکبات جم کر نقصان پہنچاتے ہیں۔

3۔ ڈاکٹر ایچ ایمشیگن لکھتے ہیں کہ ایلومینیم کے مرکبات معدے میں پہنچ کر بھوک کم کر دیتے ہیں اور بعض اوقات درد کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ جس کا نتیجہ ان مرکبات کی وجہ سے پیچش' قے اور جی کا متلانا ہوتا ہے۔

4۔ ریاست ہائے متحدہ امریکہ ہیلتھ لیگ کے صدر ڈاکٹر ہیلڈ کا فیصلہ ہے کہ یہ مرکبات معدے کی طاقت برباد کرتے ہیں۔

5۔ ڈاکٹر جے ویسٹ نائٹ ایف سی ایس نے لکھا ہے کہ ایلومینیم کے برتنوں کا استعمال طبی طور پر مضر ہے۔ اس میں کلام نہیں کہ یہ چمکتی ہوئی دھات عورتوں کا دل موہ لیتی ہے اور بہت سے کھانے اسی دھات کے برتن میں پکتے ہیں۔ لیکن انہیں چاہئے کہ وہ ان برتنوں کے استعمال سے پرہیز رکھیں اور ان میں ایسی چیزیں ہرگز نہ پکائیں۔ جن میں تیزابی مادے یا کھاری اجزاء شامل ہوں۔

ایلومینیم کے برتن مضر صحت ہیں

ہم میں ایسے لوگ بہت کم ہیں جو کھانے پینے میں اس قدر محتاط ہوں کہ طبی اصولوں کو مد نظر رکھیں۔ مغربی ممالک میں قابل ڈاکٹر اور ماہرین غذا کے متعلق اہم معلومات اخذ کر کے لوگوں کو صحت قائم رکھنے اور غذا کو زیادہ سے زیادہ

مفید بنانے کی بہترین ہدایتیں کرتے رہتے ہیں۔ لیکن بدقسمتی سے ہمارے ہاں کسی نے کبھی بھول کر بھی ان ضروری باتوں کی طرف توجہ نہیں کی۔ ہم مغرب کی تقلید تو کرتے ہیں اور اس میں کچھ شک نہیں کہ جہاں ہم نے وضع قطع، بود و باش اور لباس میں مغربی ممالک کی تقلید کی ہے وہاں تانبے اور پیتل کے برتن بھی موقوف کر کے ان کی جگہ چینی اور ایلومینیم کے برتن استعمال کرنے لگے ہیں۔ تانبے اور پیتل کی دھاتوں پر ایلومینیم کی دھات کو اس لئے ترجیح دی گئی ہے کہ زنگ آلود نہیں ہوتی، ہلکی اور چمکیلی ہوتی ہے اور خوبصورت ہونے کے علاوہ سستی بھی ہے۔ لیکن یہ کسی کو معلوم نہیں کہ اس دھات کے برتنوں میں کھانا پکانے سے اس کے اندر ایسے ایسے مرکبات شامل ہو جاتے ہیں جو انسانی صحت کے لئے نہایت مضر اور مہلک ہوتے ہیں۔

جدید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ ایلومینیم کے برتنوں میں کھانا پکانا صحت کے لئے بہت مضر ہے۔ حال ہی میں اس سلسلے میں ڈاکٹر جارج ڈولسن نے تجربات کے بعد ثابت کیا ہے کہ ایلومینیم کے برتنوں میں کھانا پکانے سے اس کے بعض اجزا مختلف قسم کے زہریلے مرکبات میں تبدیل ہو کر کھانے میں مل جاتے ہیں اور مختلف طبائع پر مختلف قسم کے مہلک اثرات کا باعث ہوتے ہیں۔ بعض طبیعتیں خصوصیت کے ساتھ ان ہی اثرات کو قبول کر لیتی ہیں۔ یہ اثرات پہلے پہل نہایت معمولی اور غیر محسوس ہوتے ہیں۔ لیکن سبب کے زائل نہ ہونے کی وجہ سے بڑھتے جاتے ہیں۔ حتیٰ کہ انسان کو اچھا خاصا مریض بنا دیتے ہیں۔ ایک دوسرے محقق کا بیان ہے کہ "ایک مرتبہ جب سوڈے کا پانی ایلومینیم کے برتن میں ڈالا گیا تو اس میں جھاگ پیدا ہونے لگا۔ حالانکہ جب اسی پانی کو شیشے کے گلاس میں ڈالا گیا تو ذرا جھاگ پیدا نہ ہوا۔ یقیناً کھانا پکانے کے دوران میں ایلومینیم کے اجزاء حل ہو کر کھانے کی چیزوں میں مل جاتے ہیں اور مختلف امراض کا باعث ہوتے ہیں ایلومینیم کے برتن میں نصف گھنٹے تک پانی کو جوش دینے سے اس میں ایلومینیم ہائیڈرو آکسائیڈ (ایک زہریلی قسم کا مرکب) شامل ہو جاتا ہے جو صحت کے لئے نہایت مضر ہے"۔

اگر آپ اس دھات کے کسی برتن کو چاقو سے کھرچ کر زبان سے چکھتی

ہوئی سطح کا ذائقہ چکھیں تو پھٹکڑی کا سا ذائقہ معلوم ہو گا۔ دراصل پھٹکڑی کو انگریزی میں ایلم اس لئے کہتے ہیں کہ وہ ایلومینیم کا ایک سالٹ ہے۔ ایلومینیم کے تمام کیمیائی مرکبات مضر ہوتے ہیں۔ بعض میں زہریلا مادہ زیادہ ہوتا ہے۔ بعض میں کم اور جب وہ مرکبات غذا کے ساتھ معدے میں پہنچتے ہیں تو اپنا عمل شروع کر دیتے ہیں۔ ان کا اثر معدے میں پہنچ کر کیا ہوتا ہے یہ بعد میں بیان کیا جائے گا۔ پہلے چند مشاہدات و تجربات ملاحظہ ہوں۔

چار مختلف سبزیوں کو ملا کر چار حصوں میں تقسیم کیا گیا۔ ایک حصہ چینی کے برتن میں پکایا گیا۔ باقی تین حصے ایلومینیم کے برتنوں میں پکائے گئے۔ چینی کے برتن والی ترکاری میں ایلومینیم کا کوئی مرکب نہ نکلا لیکن باقی ہر حصہ میں ایلومینیم کے سالٹ کا کافی حصہ موجود تھا۔

ایلومینیم کے برتن میں چائے تیار کر کے اس کی چھلنی میں چھاننے سے چائے میں اس کا کافی حصہ شامل ہو جاتا ہے۔

گاجر، اجوائن اور دیگر کئی سبزیوں کا کھاری شوربا ایلومینیم کے برتنوں میں ۳۰ منٹ تک رہنے سے اس کے مرکبات سے محفوظ نہیں رہتا۔

اگر ایلومینیم کے برتن میں کچے آم پکا کر کھائے جائیں تو فوراً قے اور دست آنے لگتے ہیں۔

ایلومینیم کے مرکبات معدے میں پہنچ کر انتڑیوں کو کمزور کر دیتے اور معدے کے نازک پردوں پر چھوٹے چھوٹے زخم پیدا ہو جاتے ہیں۔

یہ مرکبات غذا کے ساتھ مل کر غذائیت کو زائل کر دیتے ہیں اور غذا کے مختلف اجزاء انسان کے مختلف قویٰ کو طاقت پہنچانے کے قابل نہیں رہتے۔

غذا کے ہضم ہو جانے کے بعد معدے میں ایلومینیم کے مرکبات رہ جاتے ہیں جن کا رگوں اور معدے کے نازک پردوں پر اثر پڑتا ہے۔

واضح رہے کہ ایلومینیم کے بعض مرکبات انسانی صحت اور بقا کے لئے مسلسل استعمال بھی ہو رہے ہیں۔

دودھ کی لسی اور جدید سائنس

آپ صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم کبھی خالص دودھ نوش فرماتے اور کبھی سرد پانی ملا کر یعنی لسی۔

(مدارج النبوۃ)

حضرت جابر سے مروی ہے حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم اپنے ایک صحابیؓ کے ہمراہ ایک انصاری کے باغ میں تشریف لے گئے وہ انصاری صحابی اپنے باغ کو پانی دے رہے تھے۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے انہیں فرمایا اگر تمہارے پاس رات کا باسی پانی مشکیزہ میں ہو تو لاؤ ورنہ ہم منہ لگاکر پانی نوش فرما لیتے ہیں۔ انہوں نے عرض کیا کہ میرے پاس رات کا باسی پانی مشک میں ہے۔ وہ اپنے جھونپڑے میں گئے پیالے میں پانی ڈالا پھر اس میں بکری کا دودھ دوہا اسے حضور صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم نے نوش فرمایا انہوں نے دوبارہ ایسے ہی کیا تو اس صحابیؓ نے بھی نوش کیا جو آپؐ کے ساتھ تھے۔

(بخاری)

ولیم کیور اور دودھ کی لسی

ولیم کیور کے مطابق اگر ہم دودھ کے فوائد کو بڑھانا چاہتے ہیں تو ہم اس میں پانی ملا کر اسے استعمال کریں تو اس کے فوائد بڑھ جائیں گے۔ ڈاکٹر کیور نے اس میں پانی ملانے کے درجات بتائے ہیں۔

ایکس ون (X-1): دودھ ایک لیٹر اور پانی ایک لیٹر ملا کر پئیں۔

ایکس ٹو (X-2): دودھ ایک لیٹر پانی ڈیڑھ لیٹر ملا کر پئیں۔

ایکس تھری (X-3): دودھ ایک لیٹر پانی 4 لیٹر ملا کر پئیں۔

ایکس تھری سب سے زیادہ طاقت ور اور فوائد سے لبریز ہے۔ لسی ایسے مریضوں کو دیں جن میں ٹائیفائڈ کے جراثیم زیادہ ہوں۔ جن کے معدے میں تیزابیت بہت زیادہ ہو۔ حتیٰ کہ السر کے مریضوں میں میرے تجربات لسی کے ضمن میں بہت زیادہ ہیں۔

(ہیومن اینڈ ھائیجین)

تجربات سے یہ بات روشن ہے کہ پیشاب کی جلن' رکاوٹ اور پتھری کی علامات میں دودھ کی لسی بہت مفید ہے۔

جہاں گرمی میں کوئی مشروب پیاس نہ بجھا سکے وہاں دودھ کی لسی اعلیٰ مشروب ہے کیونکہ باقی تمام مشروب مشرق یا مغرب ہیں اور یہ مشروب نبویؐ ہے۔

لسی

لسی میں اسے جراثیم ہیں۔ جن کی طبعی خاصیت یہ ہے کہ پیٹ میں جاتے ہی امراض پیدا کرنے والے جراثیم سے جنگ کر کے انہیں مغلوب کر لیتے ہیں۔ اس لئے امراض کا مقابلہ کرنے کے لئے لسی بہترین چیز ہے۔

آیور ویدک میں اسے مرض سنگر ہنی کا قاتل بیان کیا گیا ہے۔ یعنی جس طرح آگ خس و خاشاک کے انبار کو خاکستر کر دیتی ہے اسی طرح لسی مرض سنگر ہنی کو بیخ و بن سے اکھاڑ دیتی ہے۔ سنگر ہنی کا مرض قیمتی ادویہ کے استعمال سے بھی لسی کے بغیر اچھا نہیں ہوتا۔ صرف لسی ہی بہت سے امراض کا تریاق اور اکثر دواؤں سے افضل ہے۔ سنگر ہنی کے مریضوں کو ہمیشہ بکری کے دودھ کی لسی پینی چاہئے۔

لسی میں لیکٹک ایسڈ (Lactic Acid) کی موجودگی کے باعث پیٹ میں گیس پیدا کرنے والے جراثیم پر اس کا اثر نہایت عمدہ ہوتا ہے۔ اس میں گوشت پیدا کرنے والے پروٹین کے نہایت لطیف ذرات ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ دیگر اشیا کی طرح ہضم ہونے میں ثقیل نہیں ہوتی۔ یہ پروٹین بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے اور دوسری اشیاء کو بھی ہضم کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے ثقیل اور ناقابل ہضم غذاؤں کے ہضم ہونے میں مدد ملتی ہے۔ جن کو معدہ لسی کی امداد کے بغیر ہضم کرنے سے عاجز ہوتا ہے۔ لسی میں کیلشیم' میگنیشیم' پروٹین' سوڈیم' فاسفورس' کلورین' سلفر وغیرہ نمک ہوتے ہیں اور یہ سب گوشت اور ہڈی کی پرورش کرنے والے ہیں۔

بے قاعدہ طور پر بار بار کئی چیزیں کھا جانے سے وہ اچھی طرح ہضم نہیں ہوتیں اور ان کا غیر منہضم حصہ انتڑیوں میں سڑنے لگتا ہے۔ لیکن لسی پینے سے انتڑیوں میں خون کا دورہ بڑی تیزی سے ہونے لگتا ہے اور وہ تمام غلیظ اور مضر مادوں سے صاف ہو جاتی ہیں۔

لسی سے رطوبت ہاضمہ زیادہ پیدا ہوتی ہے اس لئے قوت ہاضمہ بڑھ جاتی ہے اور اس کے استعمال سے بدن قوی اور مضبوط ہو جاتا ہے لسی سے آلات بول و براز کے افعال کو طاقت ملتی ہے۔ غذا بروقت ہضم ہوتی ہے اور فضلات باقاعدہ خارج ہوتے ہیں۔ فرانس کے پاسچر انسٹی ٹیوٹ کے ڈاکٹر بیچن نے تجربات سے ثابت کیا ہے کہ لسی کے استعمال سے بڑھاپا جلد نہیں آتا۔ جسم کی پرورش کرنے کے لئے لسی اعلیٰ درجہ کی غذا ہے۔ تازہ اور میٹھی لسی پینے سے انتڑیوں میں زہر پیدا کرنے والے جراثیم فوراً ہلاک ہو جاتے ہیں اور قوت ہاضمہ میں اضافہ ہوتا ہے۔

موٹا آٹا اور جدید سائنس

سہیل بن سعدؓ سے کسی نے پوچھا کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و سلم نے کبھی سفید میدہ کی روٹی بھی کھائی ہے۔ انہوں نے جواب دیا کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کے سامنے اخیر عمر تک کبھی میدہ آیا بھی نہیں پھر سائل نے پوچھا کہ حضور صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کے زمانے میں تم لوگوں کے یہاں چھلنیاں تھیں انہوں نے فرمایا کہ اس آٹے میں پھونک مار لیا کرتے جو موٹے موٹے تنکے ہوتے تھے وہ اڑ جاتے تھے باقی گوندھ لیتے تھے۔

(شمائل ترمذی)

آج کی سائنس خوراک پر بہت زور دے رہی ہے ماہرین کے مطابق ہماری دوائیں اس وقت ناکام ہو جاتی ہیں جب ہمارا مریض ناقص غذا کھا کر جسم کو تندرست رکھنے کی عبث کوشش کرتا ہے۔ غذا میں سب سے پہلا مسئلہ آٹے کا ہے کیونکہ بازاری آٹا بالکل میدے کی طرح ہے اور جو لوگ گھر کا آٹا پسواتے

ہیں تو وہ بھی بالکل باریک آٹا پیستے ہیں۔ جس میں چوکر، بورہ یا چھان بالکل نہیں ہوتا آٹے میں سے طاقت ور چیز چھان ہی ہے۔

دل کے امراض سے بچاؤ

کارڈیالوجسٹ دل کے مریضوں کو بغیر چھنی روٹی کھلاتے ہیں۔ مریضوں کو خاص ہدایات ہوتی ہیں کہ وہ ایسے آٹے کی روٹی کھائیں جو موٹے اور چھان دار آٹے سے تیار شدہ ہو۔

کیونکہ چھان خون میں کولیسٹرول اور لسی تھمین کے بڑھنے کو روکتا ہے۔ اس سے خون گاڑھا نہیں ہوتا ہے۔ چھان میں ایسے اجزاء موجود ہیں جو دل کی نالیوں کے سکڑاؤ کے عمل کو کم کرتے ہیں حتیٰ کہ دل کی نالیاں چھان کے بکثرت استعمال سے زیادہ سے زیادہ خون لینے کی استعداد حاصل کر لیتی ہے۔

دائمی قبض سے بچاؤ

چھان اور موٹے آٹے کی کمی کی وجہ سے اس وقت ہر شخص معدے کا مریض ہے۔ گیس، تبخیر، دائمی قبض، اجابت کا غیر تسلی بخش آنا یہ تمام امراض دراصل ہماری غذا سے پیدا ہوتی ہیں ان کی بنیادی وجہ آٹا ہے۔

کیونکہ موٹا آٹا اور چھان آنتوں کی حرکت کو جسمانی ضرورت کے مطابق بڑھا دیتا ہے۔ جس سے آنتوں کی خشکی اور ان کی حرکت کی کمی ختم ہو کر دائمی قبض ختم ہو جاتی ہے۔

دائمی دمہ کے مریضوں کو جب چھان والی روٹی دی گئی تو حیرت انگیز طریقے سے صحت کی طرف مائل ہوئے۔ اگر چھان کو ابال کر اس کا جوشاندہ چائے اور قہوہ کی مانند پیا جائے تو یہ کھانسی، دائمی نزلہ، زکام، دمہ اور معدے کی تبخیر اور گیس کے لئے بہت مفید اور آزمودہ ہے۔

ناخن کاٹنا سنت نبویؐ بھی' علاج بھی

حضور اقدس صلی اللہ علیہ و آلیہ وسلم کا معمول بعض روایات کے مطابق جمعہ کے دن اور بعض روایات میں جمعرات کے دن ناخن ہائے مبارک ترشوانے کا تھا۔

(اسوہ رسول اکرمؐ)

آپ صلی اللہ علیہ و آلیہ وسلم پندرھویں دن ناخن کاٹتے تھے۔

(اسورہ رسول اکرمؐ)

میڈیکل کے اصول اور قانون کے مطابق پیٹ کے کیڑوں کے انڈے انسانی ناخن میں پوشیدہ ہوتے ہیں اور انسان جب کھانا کھاتا ہے تو یہ انڈے کھانے میں شامل ہو کر پیٹ میں چلے جاتے ہیں اور اندر ہی اندر پھلتے پھولتے رہتے ہیں۔

میڈیکل کے قانون کے مطابق آنتوں کے کیڑوں کی گولی ہاتھ سے نہ اٹھائی جائے بلکہ کسی خشک کاغذ سے اٹھا کر منہ میں ڈالی جائے گولی کھانے سے قبل غسل کریں دھوپ میں خشک کئے ہوئے کپڑے پہنیں۔ بستر کو دھوئیں' بستر کی چادر کو دھو کر دھوپ میں خشک کریں اور پھر استری کر کے بچھائیں رات کو گولی کھائیں پھر صبح اٹھیں تو اسی طرح غسل کریں' بستر بدلیں' چادر بدلیں' لباس بدلیں اور نیم گرم پانی سے نہائیں. کیونکہ بعض اوقات کیڑوں کے انڈے ہاتھوں' بدن اور کپڑوں پر لگنے کی وجہ سے جسم کے اندر چلے جاتے ہیں اور اگر اس لباس کو صاف کریں گے اور ناخن کاٹیں گے تو انڈے دفع ہو کر صحت اور تندرستی کا باعث بنیں گے۔

تحقیق کے مطابق جو خواتین ناخن بڑھاتی ہیں' وہ خون کی کمی کا شکار ہو جاتی ہیں۔ ایسی خواتین نفسیاتی امراض کا زیادہ شکار ہوں گی۔ حتیٰ کہ ایک ماہر نفسیات کے بقول ناخن بڑھانا اتنا خطرناک ہے کہ انسان کو اتنا نفسیاتی مریض بنا دیتا ہے کہ انسان خودکشی کی طرف مائل ہو جاتا ہے۔

سنت نبویؐ اور فیملی پلاننگ

آپ صلی اللہ علیہ و آلیہ وسلم نے فرمایا نکاح کرو کیونکہ میں تمہارے ذریعے دوسری امتوں پر تمہاری کثرت دکھاؤں گا۔(زادالمعاد)

حضرت ابن عباسؓ نے فرمایا اس امت میں وہ شخص بہت اچھا ہے جو کثیرالعیال ہو۔(زادالمعاد)

آپ صلی اللہ علیہ و آلیہ وسلم نے زیادہ بچے جننے والی عورت سے نکاح کی امت کو ترغیب دی ہے۔

(معمولات نبویؐ)

حضرت اقدس صلی اللہ علیہ و آلیہ وسلم نے کثرت امت کو پسند فرمایا اور قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ نے واضح فرمایا کہ "اپنی اولاد کو بھوک کے ڈر سے قتل نہ کرو میں تمہیں رزق دیتا ہوں اور انہیں رزق دیتا ہوں"۔

جبکہ ہماری تمام طاقتیں اس بات کے لئے استعمال ہو رہی ہیں کہ کس طرح ہم (کم بچے خوشحال گھرانہ) کا مصداق بن جائیں۔ حالانکہ یہ مسلم دنیا کے خلاف سازش ہے کہ ان کی نسلوں کو بانجھ کیا جائے' ان کی نسلوں کو کم کیا جائے حتیٰ کہ یہ صفحہ ہستی سے مٹ جائیں۔

مشاہدات اور تجربات کے مطابق جو خواتین بچوں کو کم کرنے کے لئے ادویات استعمال کرتی ہیں ان کی صورت حال کچھ یوں ہوتی ہے۔

ایک خاتون کو بے ہوشی کے دورے پڑتے تھے۔ علاج معالجے کے لئے بہت علاج کرائے حتیٰ کہ پیروں فقیروں کے چکر لگائے لیکن افاقہ ندارد بندہ کے پاس علاج کے لئے لایا گیا اس خاتون نے دوران گفتگو خود ہی بتایا کہ میں نے اندر چھلا رکھا ہوا ہے اور جب سے وہ رکھا ہے اس وقت سے دورے شروع ہوئے ہیں۔ اب مجھے خود ہی احساس ہوا ہے کہ یہ رکھنا میرے حق میں ناموافق ہے۔ جب مریضہ کا چھلا نکلوایا گیا تو مناسب علاج کے بعد صحت مند ہو گئی۔

ایک خاتون پاگل ہو گئی تشخیص پر پتا چلا کہ مریضہ بہبود آبادی کی گولیاں ۲ ماہ مستقل استعمال کی ہیں۔ اس طرح بعض خواتین کا ان ادویات سے

پیٹ بڑھ جاتا ہے۔ بعض کا بدن پھول جاتا ہے بعض کے جسم میں مستقل نقص پیدا ہو کر اندرونی پیچیدہ بیماریاں شروع ہو جاتی ہیں۔

دراصل جب بھی ہم قانون فطرت کو توڑنے کی کوشش کریں گے اس وقت خدائی کوڑا برسے گا اور چاہئے تو یہ کہ ہم پھر سے اللہ تعالیٰ کے قوانین کی طرف لوٹ آئیں لیکن ہم اس کے برعکس اس عذاب کے علاج کی کوشش کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

گائنا کالوجسٹ کی وارننگ

ایک مشہور گائنا کالوجسٹ میڈی کیون (میکسیکو امریکہ یونیورسٹی کی چیف) نے خواتین کو انتباہ کیا ہے کہ خبردار اگر بچے کم کرنے کے لئے ادویات کا سہارا لیا تو بے شمار امراض تمہارا دامن تھام لیں گے۔ پھر یہی نہیں کہ تم مسلسل بیمار ہو جاؤ گی بلکہ کینسر کا خطرہ تمہارے سر پر منڈلاتا رہے گا۔

W.H.O. کی ہدایت

عالمی ادارہ صحت نے خواتین کے بریسٹ اور ویجائنا کینسر کے اسباب میں ان ادویات کے استعمال سے منع کیا ہے۔

رپورٹ کے مطابق جو خواتین ایسی ادویات مسلسل استعمال کرتی رہیں گی وہ کسی نہ کسی وقت کینسر میں مبتلا ہو سکتی ہیں۔

بخار، پانی اور جدید سائنس

کرو"۔

(ذوالمعاد)

حضرت ابو حمیرة عمران صنعی سے مروی ہے کہ میں مکہ میں حضرت ابن عباسؓ کے پاس بیٹھا تھا مجھے بخار ہو گیا انہوں نے فرمایا اسے (زمزم کے) پانی سے ٹھنڈا کرو کیونکہ رسول کریم صلی اللہ علیہ و آلیہ وسلم نے فرمایا کہ بخار جہنم کی لپیٹ میں سے ہے اسے پانی سے ٹھنڈا کرو۔

حضرت حسنؓ سے روایت ہے کہ بخار آگ کا حصہ ہے اس لئے اسے ٹھنڈے پانی سے ٹھنڈا کرو۔

حضور کریم صلی اللہ علیہ و آلیہ وسلم کو جب بخار ہو جاتا تو آپؐ پانی کا ایک مشکیزہ منگواتے اور اسے سر پر انڈیل لیتے اور غسل فرماتے۔

(ذوالمعاد)

اس وقت سائنس کا بخار کے ضمن میں یہی اصول ہے کہ بخار کے مریض کو پانی سے نہلاؤ اس کے ماتھے پر پانی کی ٹھنڈی پٹیاں رکھو۔ مریض کو پانی زیادہ پلاؤ۔ میڈیکل کی کتابوں اصول علاج بخار میں بالکل اس طرح ہے جس طرح ڈاکٹر لوہی کونی آف جرمنی نے ہائیڈرو پیتھی میں مروج کیا ہے۔

ہائیڈرو پیتھی کا اصول

لوہی کونی نے ہائیڈرو پیتھی کے اصول میں تحریر کیا ہے کہ "پانی چونکہ عناصر اربعہ میں سے ہے اس لئے اس کی انسانوں سے بہت قریب کی نسبت ہے میرے تجربات میں تمام بخار کے مریض، طاعون کے مریض، گردے اور اعصاب کے مریضوں کا علاج پانی ہی ہے ایسے مریضوں کو پانی میں نہلایا۔ ان پر پانی انڈیلا جائے۔ انہیں پانی پلایا جائے۔

میرے تجربات میں بعض مریض صرف معدے کی مرض میں مبتلا ہوتے ہیں اگر یہی لوگ پانی بکثرت استعمال کریں اور پانی سے نہاتے رہیں تو بہت جلد اس مرض سے چھٹکارا پا سکتے ہیں۔

امراض متعدیہ اور جدید سائنس

حضرت جابرؓ سے مروی ہے کہ وفد ثقیف میں ایک شخص جذام کے مرض میں مبتلا تھا۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ و آلیہ وسلم نے اس سے کہلا بھیجا کہ تم واپس جاؤ ہم نے تمہیں بیعت کر لیا ہے۔

(مسلم)

آپ صلی اللہ علیہ و آلیہ وسلم نے فرمایا جذامی سے اس طرح بھاگو جیسے شیر سے بھاگتے ہو۔(بخاری)

حضرت ابن عباسؓ سے مروی ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ و آلہٖ وسلم نے فرمایا جذامی کی طرف زیادہ دیر تک مت دیکھو۔

(ابن ماجہ)

نبی کریم صلی اللہ علیہ و آلیہ وسلم نے فرمایا کہ جذامی سے اس طرح کلام کرو کہ اس کے اور تمہارے درمیان ایک یا دو نیزوں کا فاصلہ ہو۔

(زادالمعاد)

اس طرح طاعون یا وبا پھوٹنے کے بارے میں حکم ہے کہ جب وبا کسی شہر میں واقع ہو اور تم اس میں رہائش پذیر ہو تو وہاں سے نہ نکلو اور اگر کسی شہر میں پہلے سے موجود ہو تو اس میں داخل نہ ہو۔

(زادالمعاد)

موجودہ سائنس امراض متعدیہ کی دریافت میں مسلسل کوشاں و سرگرداں ہے حالانکہ بے شمار ایسی امراض دریافت کیں ہیں جو کہ متعدی یعنی چھوتی بیماریاں ہیں لیکن ماہرین کا کہنا ہے کہ ابھی تک ایسی بیماریاں بھی موجود ہیں جن کا ہمیں علم نہیں حالانکہ وہ متعدی ہیں۔

ید سائنس کا اعتراف

ڈاکٹر سائن ماہر پیتھالوجسٹ (کیمرج سنٹر آف شکاگو امریکہ) نے اعتراف
یا ہے کہ مغرب کو چھوتی امراض کے بارے میں آگاہی اور نشان راہ اسلام اور
لامی تعلیمات نے دیا ہے۔

میں نے جب بھی اسلام کا مطالعہ کیا ہے مجھے اسی وقت اس بات کا
رت سے احساس ہوا کہ واقعی دین اسلام ایک مکمل اور جامع دین ہے۔
(ہمراز صحت)

اس وقت پورا عالم متعدی امراض کی لپیٹ میں ہے اور اس کی گوناگوں
تیاطیں برتی جا رہی ہیں۔ لیکن حضور صلی اللہ علیہ و آلیہ وسلم نے پہلے ہی سے
ں احتیاط کے بارے میں آگاہ کر دیا اور حفظان صحت کے اصولوں کو ہر آدمی کے
لے عام کر دیا۔

اسلام میں پانی کی صفائی اور جدید سائنس

اللہ تعالیٰ نے حیوانات و نباتات کی زندگی کا انحصار ہوا کے علاوہ پانی پر بھی رکھا ہے اس میں کمی بیشی نہ صرف حیوانات کی صحت پر براہ راست اثر انداز ہوتی ہے بلکہ ان کی خوراک کی پیداوار پر بھی اثر ڈالتی ہے۔ کسی مقام پر اس کا فقدان بالفاظ دیگر قحط سال حیوانات کی ہلاکت اور نباتات کی تباہی کا موجب ہوتی ہے۔

قرآن کریم میں پانی کی بقا حیات کے لئے اہمیت نہایت مختصر مگر بڑے معنی خیز الفاظ میں یوں بیان ہوئی ہے "**وجعلنا من الماء کل شی حی**" یعنی پانی سے ہم نے ہر چیز کو زندگی بخشی ہے۔ ہوا میں جس کے بغیر چند لمحات زندہ رہنا محال ہے اگر رطوبت یا مناسب مقدار میں پانی کے بخارات موجود نہ ہوں تو وہ بھی مسموم ہو کر تباہی لاتی ہے۔

ہوا اور روشنی (یا دھوپ) ایسی چیز کے پاک صاف کرنے یا نجاست غلاظت کے دور اور ختم کرنے میں بڑی مدد دیتی ہیں۔ لیکن ان کا اثر نہایت آہستہ آہستہ ہوتا ہے اور یہ عمل بہت وقت چاہتا ہے۔ لیکن پانی اپنا اثر فوری طور دکھاتا ہے۔ اور چند لمحات میں وہ پاکیزگی پیدا کر دیتا ہے کہ جو ہوا اور دھوپ مہینوں میں نہیں کر پاتے۔ گویا اس لحاظ سے ان کے یکے کی چال ہوا کرتی ہے اور پانی زمانہ موجودہ کے مصنوعی سیاروں کی زمین اور دیگر اجرام فلکی کے گرد گھومنے کی رفتار۔

آگ تو پانی سے بھی جلد صفائی و پاکیزگی کر دیتی ہے لیکن وہ پاک کی جانے والی چیز کو یا تو ناقابل تلافی نقصان پہنچاتی ہے یا اسے پھونک کر راکھ کا ڈھیر کر دیتی ہے۔

صفائی اور پاکیزگی کے لئے دنیا کی کوئی چیز پانی کی مانند سہل الحصول زود اثر اور بے ضرر نہیں ہے۔ یہ طاہر و مطہر یعنی خود پاک اور دوسری چیزوں کو پاک کرنے والی اللہ تعالیٰ کی پیدا کردہ نعمت ہے لیکن پانی صحت و صفائی کے لئے ناگزیر ہے اگر خود ہی غلیظ اور گندہ ہو تو اتنا ہی زیادہ مضر اور نقصان دہ ہوتا

پس قیام صحت حصول پاکیزگی اور صفائی کے لئے اس کا پاک و صاف ہونا از بس ضروری ہے اور انسانی صحت کا مسئلہ زیادہ تر اس پاکیزگی پر منحصر ہے۔

قرآن کریم میں بیسیوں مقامات پر پاکیزہ شریں اور طیب پانی کی نہروں اور چشموں کا نہایت لطیف پیرائے میں ذکر آتا ہے۔ اس طرح اس میں غلیظ ' ناپاک اور بدمزہ پانی کی برائیاں بیان کی گئی ہیں۔ مگر اس کتاب میں اس پانی کی سب سے زیادہ تعریف کی گئی ہے جو بارش کی شکل میں تمام آمیزشوں اور ہر قسم کی ملاوٹ سے پاک آسمان سے اترتا ہے۔ مردہ زمین 'بستیوں اور نباتات پر گر کر انہیں زندگی بخشتا ہے۔

جیسا کہ حفظان صحت کے اصول و قواعد کا تقاضہ ہے اسلامی تعلیم میں طہارت' پاکیزگی اور صفائی کی نسبت ہدایات و احکام کا تعلق زیادہ تر پانی سے ہے۔ اس لئے اس تعلیم میں اگر پانی کے اپنے پاک و صاف ہونے کی نسبت تفصیلات نہ پائی جائیں تو یہ ہدایات بالکل نامکمل اور ناقص رہتی ہیں۔ لیکن اسلام اس لحاظ سے ممتاز نظر آتا ہے۔

پانی پاکیزگی اور گندگی کی نسبت حدیث اور فقہ کی کتابوں میں بڑی تفصیلی بحثیں موجود ہیں۔ لیکن ان کا یہاں بیان کرنا طول عمل ہوگا۔ ان کتب میں پانی کے ناپاک اور ناقابل استعمال ہونے کی ظاہر علامتیں واضح کر کے اس کے پاک یا پلید ہونے کا فیصلہ موقع و محل کے مطابق اس کے استعمال کرنے والے کی عقل و سمجھ پر چھوڑا گیا ہے۔ عام اصول تو یہ ہے کہ جس پانی میں کسی غلاظت کے پڑنے سے اس کی رنگ 'بو یا ذائقہ تبدیل ہوجائے وہ ناپاک ہو جاتا ہے۔

فقہ اسلامی میں اس قسم کی بحثیں بھی کی گئی ہیں کہ اتنی مقدار میں پانی اتنی مقدار غلاظت سے پلید اور ناقابل استعمال ہو جاتا ہے۔ مثلاً" وہ دروہ دردد یعنی دس ہاتھ لمبا' دس ہاتھ چوڑا' دس ہاتھ گہرا دوسرے لفظوں میں ایک ہزار مکعب ہاتھ پانی کسی معمولی غلاظت کے پڑنے سے جس رنگ بو یا ذائقہ نہ بدلے ناپاک نہیں ہوتا۔

ان بحثوں میں فقہا کے چھوٹے چھوٹے اختلافات بتاتے ہیں کہ اسلامی تعلیم میں پانی کی پاکیزگی اور صفائی کتنی بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ درحقیقت پانی کا

مسئلہ حفظان صحت کا بنیادی مسئلہ ہے۔
حفظان صحت کے مسائل پر بحث کے سلسلہ میں یہ امر ملحوظ رکھنا چاہئے کہ دنیا کے مختلف خطوں میں پانی کی کمی بیشی معیار صفائی و پاکیزگی پر اثر انداز ہوتی ہے مگر ترقی یافتہ ممالک اور بڑے بڑے شہروں اور محلات میں رہنے والے لوگوں کے ہاں جنہیں ہر قسم کی سہولتیں حاصل ہوتی ہیں بالعموم پانی کی قلت کا سوال پیدا نہیں ہوتا۔ اور وہ دنیا کے بیشتر حصہ آبادی کی جو پچھتر فی صد سے بھی زیادہ تر مشتمل ہے اور جو جنگلوں، صحراؤں اور پسماندہ گاؤں میں آباد ہے، مشکلات نظر انداز کر کے اسے بھی اپنے ہی پیمانہ سے ناپنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اور ان کے قیام صحت کے لئے پانی کی وہی مقدار اور وہی پاکیزگی اور صفائی ضروری خیال کرتے ہیں جتنی کہ وہ اپنے لئے چاہتے ہیں حالانکہ دینا کے بیشتر علاقے ایسے ہیں جہاں پینے کا پانی میلوں سے سر پر رکھ کر یا باربرداری کے جانوروں پر لانا پڑتا ہے اور بعض دفعہ وہاں کے رہنے والوں کو کھانے پینے کے لئے کچھ نصیب ہی نہیں ہوتا۔ ان سے یہ امید رکھنا کہ وہ روزانہ ٹب میں کئی من پانی بھر کر نہایا کریں یا اتنی مقدار میں اس قسم کا پاک و صاف پانی استعمال کیا کریں تاکہ اپنی صحت قائم رکھ سکیں حماقت ہوگی۔

حفظان صحت سے متعلق اسلامی تعلیم کے اصول نوع انسان کے ہر طبقہ کی ضروریات و مشکلات اور پانی کی کثرت و قلت کے پیش نظر عالم الغیب نے تجویز کئے ہیں اور ان میں ایک ایسی لچک رکھی ہے کہ کسی انسان کو کوئی دقت پیش نہیں آتی اور ان سے حفظان صحت کے تمام تقاضے بھی پورے ہوتے ہیں۔

صاف ستھرے پانی کی ضروریات زندگی میں کام لانے متعلق ہدایات واحکام ہم انشاء اللہ آگے چل کر بیان کریں گے اس کے پاکیزہ رکھنے کی نسبت صرف ایک حکم یہاں بیان کر دیا جاتا ہے حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے اس بات سے بڑی سختی سے منع فرمایا کہ کسی کھلے کھڑے پانی میں. جو نہانے دھونے یا پینے کا کام میں لایا جاتا ہو کوئی غلاظت پھینکی جائے یا اس میں پیشاب پاخانہ کیا جائے۔

اس قسم کی کنوؤں سے پانی پینے اور استعمال کرنے سے منع فرمایا جو کھنڈرات میں صدیوں سے ویران اور بیکار پڑے ہوں۔ ایسے کنوؤں سے زہریلے

بخارات یا گیس نکلتی رہتی ہے اس قسم کے کنوؤں میں اترنے سے منع فرمایا۔

برتن ڈھانپ کر رکھنا

احادیث میں حضوراقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے برتن (کھانے پینے کی چیزوں کے) کو ڈھانپ کر رکھنے کی ہدایت کی۔

اگر اس بات کو سامنے رکھ کر دیکھا جائے تو حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق کتنی بڑی احتیاط ہے۔ کیونکہ اگر برتن ڈھانپ کر نہ رکھے جائیں تو مندرجہ ذیل نقصانات کا مستقل خطرہ ہے۔

کوئی زہریلہ جانور مثلاً" سانپ چھپکلی وغیرہ اسمیں منہ ڈال کر اپنی زہر ڈال دے۔ بے شمار واقعات کتب تاریخ میں اور عام معاشرتی زندگی میں ملتے ہیں۔

اگر کھلے برتن میں کوئی کھانے پینے کی چیز موجود ہو اور اس میں کتا منہ ڈال جائے تو اس کتے کے خطرناک جراثیم (Germs) جسم میں چلے جانے کا خطرہ ہے۔

گرد اور فضا میں آلودگی کی وجہ سے بے شمار جراثیم ہوتے ہیں اگر برتن کھلا ہوا اور خالی ہو تو یہ جراثیم اور گرد و غبار اس میں پڑیں گے اور اگر اس برتن میں کوئی غذا خوراک اور مشروب ہو تو جراثیم ان میں پڑیں گے اور یہ غذا جسم کے لئے زہر بن جائے گی۔

اگر برتن کھلا ہوا اور کوئی ایسا آدمی جو صاحب نظربد ہے اوراس کی نگاہ پڑے گی تو اس کی منفی لہریں (Negative Rays) اس میں پڑجائیں گئیں اور کھانا مرض بن جائے گا۔

مذہبی لوگوں کے امراض

مذہب امن سلامتی اور سکون کا نام ہے جس طرح غذا جسم کی توانائی اور ضرورت ہے اس کو زیادہ کھا لیا جائے تو یہی غذا مرض بن جاتی ہے بالکل اسی طرح

جب دیندار آدمی اپنے معمول سے زیادہ اور طریق کار سے ہٹ کر دینی زندگی گزارے گا تو اسے طرح طرح کی بیماریاں لگیں گی۔

حضور اقدس صلی علیہ وسلم نے رمضان المبارک کے علاوہ زیادہ روزوں سے منع فرمایا اب اگر ایک شخص زیادہ روزے رکھے گا تو وہ کمزوری' اعصابی کھچاؤ' دماغی کمزوری اور دماغی پردوں کی خشکی کی وجہ سے پاگل پن میں مبتلا ہو گا۔

شریعت کا حکم کہ کھانا کم کھاؤ اب ایک شخص فوری کھانا کم کردے تو امراض میں مبتلا" ہو گا۔

دین ہر وقت ذکر الٰہی کا حکم دیتا ہے لیکن اگر اسی ذکر کو اپنے جسم کی طاقت سے بڑھ کر کیا جائے تو دماغی خشکی کی وجہ سے کئی لوگ دیوانے اور پاگل ہو جاتے ہیں۔

الغرض دین احتیاط اور میانہ روی کا نام ہے اور دین میں آسانیاں ہیں جتنا دین آسانی دے ضرور لی جائے۔

ہاں یہ اور بات ہے کہ ایک آسانی کے ساتھ ہم مزید آسانیاں پیدا نہ کر لیں کیونکہ یہ پھر دین نہیں رہے گا۔

عبادت میں لحاظ صحت و ثبات

تقریبا" تمام مذاہب میں مکتی' نجات اور قرب الٰہی کے حصول کی غرض سے جان پر طرح طرح کی سختیاں کرنا۔ ریاضت اور عبادات شاقہ کرنا پسند کیا جاتا ہے۔

تجرد اور رہبانیت بھی اس میں بہت بڑی نیکی خیال کی جاتی ہے۔ اور یہ بھی نفس پر ایک قسم کا تشدد ہی ہوتا ہے۔

بعض لوگ تو عبادت کے نام سے اپنی جان پر ایسی سختیاں کرتے ہیں کہ دیکھ کر حیرت ہوتی ہے۔ شدت کی گرمی یا سردی میں کھلے میدان میں یا لوہے کی چادر پر بیٹھ کر بعض عبادت کیا کرتے ہیں۔ میں نے خود ہندو یوگی عجیب عجیب قسم کی پوجا پاٹ کرتے ہوئے دیکھے ہیں۔ بعض ہر وقت کھڑے رہتے ہیں بعض ہر

وقت الٹے لٹکے رہتے ہیں۔ بعض صرف ایک لنگوٹی باندھ کر لوہے کی میخوں پر بیٹھے لیٹتے اور ہر کام کرتے ہیں۔ اور سب اسی حالت میں سالہا سال گزار دیتے ہیں ایک یوگی ہمارے شہر میں آیا۔ وہ وسط جون کی کڑکتی دوپہر کی دھوپ میں کھلی جگہ ایک چٹائی پر ننگا دھڑنگا صرف چھوٹی سی لنگوٹی باندھے ہوئے بیٹھ جاتا منہ پر کپڑے کی چندیا بھگو کر باندھ لیتا اور اپنے چاروں طرف کئی من لکڑیوں کا ڈھیر لگا کر اور انہیں آگ دے کر بیٹھا رہتا اور کئی گھنٹے اسی طرح آگ کے درمیان بیٹھ کر تپتا رہتا اور اس وقت اٹھتا جب آگ بجھنے لگتی کئی دن تک مسلسل وہ ایسا ہی کرتا رہا۔

گبن نے اپنی تاریخ زوال وانحطاط سلطنت روما میں ایک واقعہ لکھا ہے اسلام سے قبل ملک شام میں ایک نوجوان عیسائی نے کھلے میدان میں ایک لمبا بانس گاڑ کر اس کے سرے پر اپنے آپ کو باندھ دیا اور ہاتھوں سے اپنے سینہ پر صلیب کا نشان بنا کر بھوکا پیاسا ایک عرصہ تک لٹکا رہا حتیٰ کہ وہ ہلاک ہو گیا۔ اور اس زمانہ کے عیسائیوں نے اسے خدا رسیدہ اور ولی قرار دیا۔

لیکن اسلام اس قسم کی عبادت سے سخت منع کرتا ہے۔ پہلے یہ بیان کیا جاچکا ہے کہ رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم کو اپنی بعثت کے ابتداء میں ہی رات بھر بیدار رہ کر عبادت کرنے سے روکا گیا اور مناسب آرام کرنے کی سخت تاکید کی گئی تھی۔ جب بانی اسلام کے لئے یہ حکم ہے تو ہر مسلم پر لازم ہے کہ وہ اس قسم کی ریاضتوں سے کنارہ کشی اختیار کرے اور ہمیشہ اپنی صحت وثبات کو ملحوظ رکھے اسلامی تعلیم کے رو سے اس قسم کی عبادت ہرگز پسندیدہ نہیں اور نہ اس کا کوئی اجر ملتا ہے۔

قرآن کریم میں صاف طور پر آتا ہے ہے کہ اپنے آپ کو ہلاکت میں مت ڈالو۔

ایک مرتبہ رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی ایک بیوی کے گھر میں رسی لٹکتی ہوئی دیکھی۔ فرمایا یہ رسی کیسی ہے؟ عرض کی گئی۔ رات جب عبادت کرتے ہوئے نیند آنے لگتی ہے۔ تو اسے سر کے بالوں سے باندھ لیا جاتا ہے جب ذرا اونگھ آتی ہے، تو جھٹکا لگنے سے آنکھ کھل جاتی ہے۔ فرمایا اس قسم کی عبادت

ناجائز ہے ایک عمل اتنا ہی کرنا چاہئے جتنا برداشت ہوسکے اور بسہولت کیا جا سکے۔

قرآن کریم میں بحالت نشہ نماز پڑھنا منع ہے تمام مفسرین قرآن اور بزرگان اسلام اس پر متفق ہیں کہ نیند بھی ایک نشہ ہی ہوتا ہے جب اس کا غلبہ ہو تو اس وقت نماز نہیں پڑھنی چاہئے (بعض کی رائے کے مطابق)۔

اسلام میں صحت و ثبات کی اہمیت اور اس کے لحاظ رکھنے کا اندازہ اس حکم سے لگ سکتا ہے کہ جب نماز کھڑی ہو اور کسی نمازی کو پیشاب یا پاخانہ کی حاجت ہو تو وہ نماز چھوڑ کر پہلے اس سے فراغت حاصل کرے۔ ورنہ اس کی نماز ہی نہ ہوگی۔ کیونکہ پیشاب پاخانہ روک رکھنے سے اول تو عبادت میں توجہ اور یکسوئی پیدا نہیں ہوتی دوسرا اس سے صحت کے خراب ہونے اور بعض امراض کے پیدا ہونے کا احتمال ہوتا ہے۔

لمبی اکتا دینے والی نماز پڑھنے سے منع فرمایا۔ اسی طرح امام کے لئے لمبی نماز پڑھانا سخت منع ہے۔

پھر عبادات میں بصورت معقول عذر مثلاً" بیماری تھکان سفر وغیرہ ہر طرح کی سہولت اسلام دیتا ہے۔ مرض یا تکان وغیرہ کے باعث نماز کھڑے ہو کر نہ پڑھی جا سکے تو بیٹھ کر' لیٹ کر' یا اشاروں سے پڑھی جاسکتی ہے روزہ سفر و بیماری میں ترک کیا جا سکتا ہے۔ نسوانی طبعی عوارض میں جب کہ طہارت وضو وغیرہ نہیں کیا جا سکتا بہت سی عبادات عورتوں کو معاف ہوتی ہیں۔ ایسے تمام حالات میں عبادت میں مقررہ و معینہ طریق پر اصرار کرنا صحت انسانی کے تباہ و برباد کرنے کے مترادف ہے۔

حضور صلی اللہ علیہ وسلیم نے صحت وثبات کے پیش نظر ایک عام اصول تجویز فرمایا کہ اعمال عبادت میں میانہ روی اختیار کرو۔ نیز یہ فرمایا کہ اللہ تعالیٰ کو وہ عمل زیادہ پسند ہے جس پر انسان ہمیشہ عمل کر سکے۔ یعنی جسے وہ اپنی صحت و ثبات کا لحاظ رکھ کر نبھا سکے۔ عبادت کے لئے دھوپ میں کھڑے رہنے اور خاموش رہنے سے منع فرمایا (ریاض الصالحین ص 91)

حوالہ جات:
تجرید حدیث نمبر ۸۸۴۔ ۸۸۳۔ ۲۳۲۔ ۱۴۰
مشکوۃ حصہ اول حدیث نمبر ۳۰۴

(اسلامی اصول معاشرت)

ضمیمہ

داڑھی کی فرضیت

بندہ نے سابقہ اوراق میں داڑھی کو سنت لکھا ہے یہ دراصل ایک عمومی کلام، پکار اور پہچان کے طور پر لکھا ہے ورنہ متفقہ شرعی مسئلہ ہے کہ داڑھی فرض ہے۔

گائے ایک حلال جانور

سابقہ اوراق میں گائے کے بارے میں ایک حدیث درج ہے علماء کرام اور مفتیان عظام کی وضاحت کے مطابق دراصل یہ اس گائے کے بارے میں ہے جو کہ غیر صحت مند، بیمار یا کسی چھوتی مرض میں مبتلا ہو کیونکہ موجودہ دور میں گائیوں میں بے شمار امراض دریافت ہو رہے ہیں جو کہ تمام گائیوں میں ہرگز نہیں۔

ویسے بھی ہر وہ خوراک جو غیر صحت مند اور غیر تسلی بخش ہو اس کے استعمال سے منع کیا گیا ہے۔ بالکل اسی طرح گائے کے گوشت سے حدیث میں منع صرف اس نوعیت کا ہے اگر گائے کسی مرض میں مبتلا ہو ورنہ یہ ایک حلال جانور ہے۔

نماز اور بھوک

یعنی اگر بھوک زیادہ ہو تو تقویٰ اسی میں ہے کہ بھوک کو برداشت کر کے نماز پڑھے۔ علمائے کرام کے مطابق اگر کسی کی بھوک اتنی زیادہ ہو کہ اس کا نماز پڑھتے ہوئے نماز میں دھیان نہ بلکہ بھوک اور کھانے کی طرف ہو تو ایسی صورت میں کچھ کھا کر نماز پڑھ لی جائے۔

کتابیات

کتاب کی تکمیل میں بے شمار شخصی اور ذاتی تحقیق و ریسرچ کا بہت زیادہ حصہ ہے اس کے علاوہ مندرجہ ذیل کتب سے استفادہ کیا گیا ہے۔

فلسفہ کائنات اور سائنس	ڈاکٹر محمود علی سڈنی
اسلام کا نظریہ جنس	سلطان احمد اصلاحی
نبی کریمؐ کی معاشی زندگی	پروفیسر نور احمد غفاری
طب نبوی ﷺ	علامہ ابن قیم الجوزی
منہاج القرآن	ماہنامہ لاہور ماہ جنوری ۸۶
سہ ماہی	فکر و نظر ادارہ تحقیقات اسلامی اسلام آباد
اللہ کا پیغام انسانوں کے نام	فاران کلب کراچی
حکمت قرآن	ماہنامہ انجمن خدام القرآن لاہور
احکام اسلام عقل کی نظر میں	مولانا اشرف علی تھانویؒ ادارہ اشاعت کراچی
قرآن اور تعمیر سیرت	مکتبہ خاور مسجد لاہور
ہائیڈرو تھراپی	ڈاکٹر لوہی کونی۔
	محمود علی خان پبلشر انار کلی لاہور
یوگا اور سائنس	آغا اشرف۔ خیام پبلشر اردو بازار لاہور
دو قرآن	ڈاکٹر غلام جیلانی برق
رجز ایمان	ڈاکٹر غلام جیلانی برق
تصورات اسلام	ڈاکٹر غلام جیلانی برق
آئینہ جواہر	پنڈت امر ناتھ۔ سنگ میل پبلشرز لاہور
مین اینڈ بزنس	ولیم تھراپ۔ سنڈے میل پبلشرز دہلی
اسوہ حسنہ اور علم نفسیات	رابعہ غزنوی۔ الفیصل پبلشرز لاہور
حسن اور زندگی	راشد بلگرامی۔ رابعہ بکڈپو اردو بازار لاہور
شمائل ترمذی	مولانا محمد زکریاؒ۔ مکتبہ رحمانیہ اردو بازار لاہور

حیوۃ المسلمین	مولانا اشرف علی تھانویؒ۔ ادارہ المعارف کراچی
آداب المفرد	امام بخاریؒ۔ نفیس اکیڈمی کراچی
رہبر زندگی	سید محمد سعید الحسن شاہ صاحب مکتبہ رضویہ فیصل آباد
معمولات نبویؐ سید محمد کبیرؒ	زکی ٹرسٹ لاہور
طب نبویؐ اور جدید سائنس	ڈاکٹر خالد غزنوی الفیصل ناشران اردو بازار لاہور
رسول نمبر	سیارہ ڈائجسٹ لاہور
رسول اللہ کی نصیحتیں	مولانا عاشق الٰہی صاحب ادارہ اسلامیات انار کلی لاہور
احیاء العلوم	امام غزالیؒ۔ غزنی پبلشرز لاہور
ناقابل فراموش	دیوان سنگھ مفتون مکتبہ شعر و آدب سمن آباد لاہور
سفرنامہ ابن بطوطہ	ابن بطوطہ۔ ضیاء پبلشرز دہلی
مدارج النبوۃ	شیخ عبدالحقؒ۔ مکتبہ اسلامیہ اردو لاہور
ہمدرد صحت	حکیم محمد سعید۔ ہمدرد فاؤنڈیشن کراچی
سائنسی دنیا	ریسرچ ڈاکٹر جارج ایل۔ اردو بازار دہلی
ریسرچ	ڈاکٹر نور احمد نور۔ نشتر میڈیکل کالج ملتان
اشراق ماہنامہ	ڈاکٹر شریف چوہدری۔ لاہور
روحانی نماز	خواجہ شمس الدین عظیمی۔ کراچی
اصول یوگا	صابر سلام۔ جہانگیر بکڈپو
اصول ٹیلی پیتھی	صابر سلام۔ جہانگیر بکڈپو
اصول ھائجین	صابر سلام۔ جہانگیر بکڈپو

مواعظ قبلہ الخیر ذوالفقار احمد نقشبندی' مطبوعہ جھنگ

ویکلی سن	ناروے
ویش کہانی	رئیس سردار احمد۔ مکتبہ فلک سیر لاہور
پروفیسر براؤن کے نظریات	حکیم نیر واسطی۔ مکتبہ اسلامیات
زبان میری ہے بات انکی	راجہ حسن۔ انیس منزل گلشن روڈ لکھنؤ
اصول کروموپیتھی	ڈاکٹر خان بہادر۔ مکتبہ میری لائبریری کراچی
علمائے کرام اور انکی ذمہ داریاں	پیر ذوالفقار احمد نقشبندی
	ادارہ مطبوعات نقشبندیہ جھنگ
داستان گندمی	خاص نمبر رسالہ دہلی' صفدر روڈ دہلی
سکندر اعظم	محفوظ الرحمن اختری دہلوی
	منشی نول کشور لکھنؤ
صفرے کے تجربات	صفرے۔ غلام حسین پبلشر کشمیری بازار لاہور
جنگ	فائل 1988۔ آغا خاں روڈ۔ لاہور
اسلامی اصول معاشرت	ادارہ ثقافت لاہور
اخبار جہاں فائل	حکیم ایس ایم اقبال۔ جنگ پبلشرز کراچی
صحت و زندگی	راجسٹ بورن کے تجربات۔ ماہ نور پبلشرز کراچی
نزہتہ المجالس	علامہ صفوری شافعی۔ ایچ۔ایم سعید کمپنی کراچی
اس بازار میں	شورش کاشمیری۔ چٹان پبلشرز لاہور
قرآن اور سائنس	تحقیق ڈاکٹر بلوک
	تحقیقات اسلامی شاہ فیصل کالونی کراچی
پردہ	مولانا مودودی۔ اسلامیہ پبلشرز شاہ عالمی لاہور
مسلمان عورت	مولانا ابو الکلام آزاد۔
	آزاد پریس شیرانوالہ لاہور
فطری علاج	آغا اشرف۔ صابری دارالکتب۔
	اردو بازار لاہور

سنت نبویؐ اور جدید سائنس جلد دوم

تحقیق و تصنیف حکیم محمد طارق محمود چغتائی (گولڈ میڈلسٹ)

سنت نبویؐ اور جدید سائنس جلد دوم کے چیدہ چیدہ عنوانات

○ نیکی عورتوں کو سینہ (Breast) کے کینسر سے محفوظ رکھتی ہے۔ ○ غسل جنابت کے میڈیکلی فوائد۔ ○ گناہ کا عذاب دنیا میں' حیران کن سائنسی تحقیق۔ ○ جو بچے مٹی میں پلتے اور کھیلتے ہیں ان کی نشوونما میں تبدیلی اور اسلام کا اصول سادگی ○ یورپ اب سور کے گوشت سے منع کر رہا ہے' آخر کیوں؟ ○ پڑوسی کے حقوق اور جدید سائنس ○ غم میں آنسو بہانا شرعاً" جائز ہے ان آنسوؤں کی حیرت انگیز سائنسی تحقیق ○ حیا اور جدید سائنس ○ اخلاص اور جدید سائنس ○ موت' عالم نزع اور جدید سائنس ○ بد گمانی اور جدید سائنس ○ مرغ کی بانگ کو حضورؐ نے پسند فرمایا اس ضمن میں حیرت انگیز سائنسی تحقیق ○ مکانوں کی جدید طرز تعمیر اور اسکے مہلک نقصانات اور سنت نبویؐ ○ تقدیر اور جدید سائنس ○ چائلڈ لیبر کا عالمی مسئلہ اور سنت نبویؐ ○ سیاہ خضاب اور جدید سائنس ○ حضورؐ کے فیصلے اور یورپ کی زندگی ○ نکاح کی شرعی برکات اور یورپی ماہرین کا پھر سے نکاح پر اصرار ○ کوالٹی کنٹرول تجارت' سیمینار کی تحقیق' اکنامکس کے ماہرین کے مشورے اور سنت نبویؐ کا زبردست موازنہ ○ بارش اور آندھی میں آپؐ کا عمل' محکمہ موسمیات کی تحقیق ○ آپؐ کی مجلس اور مسجد میں خاموشی کا حکم اور جدید سائنس کا شور کے خلاف جہاد عجیب و غریب انکشافات ○ یورپی حکمرانوں کا سادہ طرز زندگی اور سنت نبویؐ کا لاجواب امتزاج ○ صحابہ کرامؓ کا مکمل پھل استعمال کرنا اور وٹامن تھراپی کا مکمل پھل استعمال کرنے پر زور' زبردست سائنسی انکشافات ○ یہ نہیں ایسی ہزاروں تحقیقات انکشافات کے آپ اس کتاب میں پائیں گے جس کا ورق ورق حیرت' صفحہ صفحہ لذت اور سطر سطر عبرت و مسرت' آج ہی اس کتاب کا آرڈر بک کرائیں' خود استفادہ کریں اپنے علمی دوستوں اور حلقہ احباب تک پہنچائیں۔ شاید کسی ایک سنت اور حدیث پر عمل کرنے سے آپکی دین و دنیا سنور جائیں۔

ڈاک خرچ بذمہ خریدار' دینی اداروں' سکول' کالجز' پبلک لائبریروں' علماء اور طلباء کے لئے خصوصی رعایت۔

تعمیر سیرت و اصلاح معاشرہ کی فکری تحریک

سُنّتِ نبوی

اور جدید سائنس

تحقیق و تصنیف

حکیم محمد طارق محمود چغتائی صاحب (گولڈ میڈلسٹ)

۲

Scanned with CamScanner

سُنّتِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس

حصہ دوم

سُنّت اور سائنس کے موضوع پر عظیم شاہکار

کیا سُنّتِ نبوی جدید سائنس اور ٹیکنالوجی کی راہ میں رکاوٹ ہے؟ یا زینہ

کتاب کا حرف حرف پکار رہا ہے کہ سائنس کی تمام تحقیقات کا رزلٹ آخرکار سنت نبوی پر آکر ختم ہوتا ہے

تحقیق و تصنیف،

حکیم محمد طارق محمود چغتائی (گولڈ میڈلسٹ)

ناشر

مکتبہ محمودیہ

نزد مظاہر علوم سہارنپور 247001

نام کتاب	سنت نبویؐ اور جدید سائنس
جلد	دوم
مصنف	طارق محمود چغتائی
ناشر	مکتبہ امدادیہ سہارنپور
قیمت	----------

ملنے کا پتہ

فیصل پبلیکیشنز

جامع مسجد دیوبند 247554 فون: 24110،22694

Faisal Publications

Jama Masjid Deobnd.247554 Ph.(01336)24110,22694

انتساب

معالج شافی، مفکر عالم، عظیم سائنس دان، عالمی سکالر

حضرت سلطان الانبیاء **حضرت محمد** مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم کے نام

باامید شفاعت روز جزا

ایک گدائے بے نوا شہنشاہ کونین کے دربار میں

اخلاص و عقیدت کی نذر لے کر آیا ہے۔

گر قبول افتد زہے عز و شرف

اور

پیاری امی جان کے حضور جن کی شفقت اور احسانات

احاطہ زبان و قلم میں نہیں

توجہ!!!

کتاب پڑھنے سے پہلے

مجھے ضرور پڑھیں!!!

☆ دل کی گہرائیوں میں یہ ہو کہ

☆ میرا مطلوب اور مقصود اتباع سنتؐ ہے نہ کہ اتباع سائنس

☆ آخرت کا کامل ثواب اور اجر اتباع سنتؐ میں ہے اتباع سائنس میں نہیں

☆ دین تا قیامت مکمل اور سائنس کی ہر تحقیق حرف آخر نہیں

☆ اتباع سنتؐ (لقد کان..........الخ) کے تحت ہونی چاہئے۔ کسی دنیوی نفع کے پیش نظر نہیں۔ کیونکہ فیضان سنتؐ کسی سائنس تحقیق و توضیح کی محتاج نہیں

☆ سنتؐ سائنس کی محتاج نہیں۔ عقل انسانی فانی۔ حکم الٰہی ابدی

☆ ذہن میں یہ بات پختہ ہو کہ سنتؐ پر اس لئے عمل نہیں کر رہا کہ اس کا سائنسی یا دنیوی فائدہ ہے بلکہ صرف اور صرف یہ میرے آقا کی سنتؐ ہے اور بس!

☆ چونکہ انسان طبعاً حریص ہے اسلام نے اسے ہر عمل پر نفع دیا ہے اس لئے سنتوں کی سائنسی تحقیق ہوئی ورنہ حضور اقدس ﷺ کی مبارک سنتیں سائنس کی قطعی محتاج نہیں۔

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

فہرست

بسم اللہ الرحمن الرحیم

حرف تمنا

یارب صل وسلم دائما ابدا

"عصر حاضر میں حضور اقدس ﷺ کے کسی چھوٹے سے عمل کو تجربات کی کسوٹی پر پرکھنے سے کسی بھی فرمان کو اس دنیا کے اخلاقی عمل میں اعلیٰ ترین منصب پر پایا گیا ہے"۔ مسلمانوں کی تمام تر کمزوریوں کے باوجود ان کا دین (دین اسلام) آج بھی روحانی اور معاشرتی طور پر ایک بڑی قوت کی حیثیت سے انہیں آگے لے جانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

الحمد للہ اس سے پہلے آپ سنت نبویؐ اور جدید سائنس جلد اول ملاحظہ فرما چکے ہیں۔ پچھلے دو سالوں میں جلد اول ہزاروں کی تعداد میں چھپی اور ابھی تک لوگوں میں تشنگی باقی ہے۔ الحمدللہ۔

اب یہ اس سلسلے کی دوسری (سنہری) کڑی ہے جو اہل علم ذی فہم محترم حکیم جناب محمد طارق محمود چغتائی صاحب کی کاوشوں کا نچوڑ ہے۔ موصوف نے سنت نبویؐ اور جدید سائنس کے موضوع پر مغرب کی دنیا کے سائنس دانوں کے تجربات و مشاہدات کو یکجا کر کے سنت نبویؐ اور جدید سائنس کی روشنی سے اسلام کی ابدی حقانیت کو آشکار کیا ہے۔ جس سے ہر منصف مزاج قاری مغربی زندگی کے تاریک پہلوؤں اور ناکام نامراد زندگی کو اپنی چشم بینا سے خود ملاحظہ کر سکتا ہے۔

حکیم صاحب نے اپنی زریں کاوش کو کتابی شکل میں لانے کی خدمت ایک ایسے ادارہ کے سپرد فرمائی جو کتاب کے مقصد اور روح پر پورا یقین رکھتا ہے۔ بلکہ اس سے بھی چند قدم آگے اس کا پرجوش وکیل و داعی بھی ہے۔

آیئے ہم اپنی منزل تک کیسے پہنچ سکتے ہیں۔ اس جذبہ اور عمل کو پیش نظر رکھتے ہوئے ہم اصحاب فکر و نظر کو دعوت فکر و عمل دیتے ہیں کہ مسلمانوں کی ترقی کا راستہ صرف اور صرف سنت نبویؐ کے احیاء و ترویج میں ہے۔ آج اغیار بھی (غیر مسلم) بھی نبی ﷺ کی تعلیمات سے دنیوی فائدے اٹھانے میں لگے ہوئے ہیں حضرت اقدس محبوب عالم حضرت مولانا ذوالفقار احمد نقشبندی دامت برکاتہم اپنے مکتوبات میں تحریر فرماتے ہیں۔ امریکہ نے واشنگٹن میں سپریم کورٹ کی مرکزی عمارت بنائی تو اس نے اپنے لاؤنج میں نبی اکرم ﷺ کے بعض فرامین کو آرٹس (کیلیگرافی) کے انداز میں لکھوایا۔

امام مالکؒ فرماتے ہیں کہ مسلمانوں کو ان کے بعد کے دور میں بھی ترقی اور بلندی اس چیز سے حاصل ہوسکتی ہے جس سے ان کو پہلے دور میں عزت اور سربلندی میسر آئی تھی...... یعنی قرآن اور سنت نبوی ﷺ

قارئین کرام کی خدمت میں استدعا ہے کہ وہ مصنف کتاب اور ناشر ادارہ کے منتظمین و معاونین کے لئے خلوص و للہیت کی ضرور دعا فرمائیں۔ رسالت مآب ﷺ کی زبان ترجمان سے "اے اللہ میں تیری پناہ چاہتا ہوں ایسے علم سے جو نفع نہ دے۔ اس دل سے جو تجھ سے نہ ڈرے۔ اس طبیعت سے جو سیر نہ ہو۔ اور اس دعا سے جو شرف قبولیت نہ پائے۔" (آمین بحرمتہ سید المرسلین ﷺ)

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم○

آوازِ دل

اوراق دیرینہ و پارینہ کو متلاشی نگاہوں سے ڈھونڈ کر' یاران قرطاس و قلم کی امداد خلوص کو لے کر' تحقیق کے جھروکوں میں جھانک کر' تجسس کے باد صرصر سے کہیں تیز گھوڑے دوڑا کر' اذہان انسانی کے تجربات کا نچوڑ لے کر' اپنی زندگی کی ٹھوکروں اور کاوشوں کو اکٹھا کر کے' بڑے بوڑھوں کی نصائح کو سمیٹ کر' میں نے کچھ الفاظ تحقیق "سنت نبویؐ اور جدید سائنس" جلد دوم کی شکل میں پیش کیا۔ مزید ارباب فکر و نظر حاملان عقل و دانش' صاحبان جود و سخا کے وسیع تجربات میری تحقیق کا حصہ رہے۔ میں نے ہر باب کو لکھنے سے قبل اس کے حوالے کو ملحوظ رکھا' شخصیات کو اجاگر کیا' اپنی بات کو واضح سے واضح تر کرنے کے لئے آسان اور سہل پیرایہ استعمال کیا۔

یہ اور بات ہے کتاب لکھتے ہوئے اگر مجھے چاند کی چاندنی کی ضرورت پڑی تو گریز نہیں کیا۔ اس کی ٹھنڈک اور نورانیت سے استفادہ کیا۔ سورج کی کرنوں نے اگر ساتھ دیا تو اس کی گرمی نے میرے خون کو اور گرما دیا اور میری تحقیق کا قلم قرطاس ابیض پر رشحات خلوص کے ساتھ پھیلتا چلا گیا۔ میں نے بادِ نسیم کے دلربا جھونکوں کو اس لئے نظر انداز نہیں کیا کہ اس نے مجھے ایک ایسے موضوع اور تحقیق کے خلا کو پر کرنے کا وعدہ کیا تھا جو اپنے انداز میں منفرد اور اچھوتا ہے۔ یوں نغمہ ہائے عندلیب کو میں نے اپنے دل و دماغ کی تقویت کا ساماں سمجھا کہ شاید اس کا نغمہ خلوص میرے قاری کو تسکین اور تسلی بخشے۔

آوازِ دل نے مجھے جھنجھوڑ کر اٹھا دیا کہ میں نے محسوس کیا کہ میرے سالہا سال کی کاوش "سنت نبویؐ اور جدید سائنس" جلد دوم کی شکل میں میرے مخلص اور داد و تحسین سے لبریز قارئین کے ہاتھ میں مطالعہ کی منتظر ہے۔

جلد اول کے لکھنے کے بعد جتنا زیادہ تقاضا جلد دوم کا رہا' اس کا احساس ان

خطوط ' پمفلٹ ' بالمشافہ اصرار سے لگایا جاسکتا ہے۔ جو میرے دل کی کیفیات ہی بیان کر سکتی ہیں۔

میں ان قارئین اور احباب کا تہہ دل سے ممنون ہوں جنھوں نے الفاظ پریشان کو اوراق ترتیب میں لانے اور اوراق ترتیب کو گلدستہ کتاب میں ڈھالنے میں قدم قدم پر میری معاونت اور یاوری کی۔

تھی داستان دراز بھی اور دل گداز بھی
لیکن کہاں یہ دل کہ دیا جائے اس کو طول

خواستگار اخلاص و عمل
حکیم محمد طارق محمود چغتائی (گولڈ میڈلسٹ)

صرف وہی پڑھیں جن کا شیوہ تنقید ہے

قلم اٹھانا آسان نہیں۔ آپ ایک دوست کو خط لکھتے ہیں۔ پہلے کئی بار سوچتے ہیں' پھر سوچتے ہیں اور پھر قلم اٹھاتے ہیں۔ ورق سامنے رکھتے ہیں اور خط لکھنے کے بعد اسے بار بار پڑھتے ہیں کہ کہیں اس میں کوئی غلطی باقی نہ رہ جائے۔

کیا خیال ہے؟ جو کتاب لکھتا ہے اور اسے علم ہے کہ یہ کتاب ہر مزاج' طبیعت' علم' فن کے لوگوں کے ہاتھوں تک پہنچے گی اور ہر شخص اپنی اہلیت اور حیثیت کے مطابق اس کا مطالعہ کرے گا اور سمجھے گا۔

مجھے اس بات کا بخوبی احساس ہے کہ میرے ملک کی زرخیز زمین نے جہاں ایسے مشاہیر فن اور سلاطین علم پیدا کیئے ہیں وہاں کچھ ایسے لوگ بھی اس جہاں میں اپنا غلغلہ اور طرہ باقی رکھنے کے لئے ہر خوبصورت کو بدصورت کہنے پر ہمیشہ کوشاں و سرگرداں رہتے ہیں۔

بندہ کی کتاب "سنت نبویؐ اور جدید سائنس" جلد اول چھپنے کے بعد ہزاروں لاکھوں نہیں بلکہ ان گنت لوگوں نے اس کی تعریف و توصیف اور استفادہ کیا۔ اور کتنے ہی لوگوں نے اپنی لائبریری کی زینت بنالیا۔

بندہ ہوائی جہاز پر سفر کر رہا تھا۔ ابھی سواریاں جہاز پر بیٹھ ہی رہی تھیں۔ بڑا طیارہ تھا۔ ظاہر ہے کچھ دیر لگتی ہے۔ اسی دوران جہاز کے کپتان نے میری طرف متوجہ ہو کر کہا کہ آپ کے ہاتھ میں جو کتاب ہے۔ واقعی لاجواب ہے یہ آپ نے کہاں سے لی ہے۔ میں نے کہا میں اس کتاب کا مصنف ہوں اور میں نے ہی لکھی ہے۔ بہت حیران ہوئے۔ مجھے کہنے لگے کہ آپ میرے ساتھ کاک پٹ میں سفر کریں دوران سفر میں نے آپ سے کچھ باتیں پوچھنی ہیں۔

آخر کار وہ مجھے اپنے ساتھ کاک پٹ میں لے گئے اور طویل سفر ان کے سات کاک پٹ میں ہی گزرا۔ کپتان صاحب کہنے لگے۔ یہ کتاب مجھے کسی دوست نے گفٹ دی تھی۔ کتاب کیا تھی۔ میری زندگی بدلنے کا سرمایہ تھا اور جب سے میں نے کتاب لی۔ چونکہ میری جہاز چلانے کی ملازمت ہے اور میں کیپٹن ہوں۔

اس لئے بہت سے ملکوں میں میں نے اس کو کتاب کو پھیلایا۔
لیکن اس کے برعکس بعض لوگوں نے اوراق کتب کو اوراق پریشاں کرنے کے لئے غیر ضروری تنقید کا نشانہ بنانے کی لاحاصل کوشش کی۔ لیکن ناکامی اور نامرادی۔

مجھے ایک بار پھر اعتراف ہے کہ میری کاوش حرف آخر نہیں۔ لیکن اس بات کا اعتراف بھی ضروری سمجھتا ہوں۔ یہ کوشش ایک عظیم سائنسی اور دینی انقلاب ضرور ہے۔ مجھے ان پھولوں کی قطعی ضرورت نہیں جو حسین تو ہیں اور فرحت اور شادمانی کے ساتھ لہلہا رہے ہیں۔ لیکن ان کے اندر بوئے نیاز نہیں، خوشبوئے تحسین نہیں، بلکہ ان کا ہر جھونکا نفرت اور حسد کی ہوائے ناپسند لاتا ہے وہ بلبل کی طرح چہچہاتے ہیں اور بظاہر چمنستاں کو رنگارنگ بنانے کے لئے کوشاں ہیں لیکن ان کے نغمہ ہائے ترنگ لحن خلوص نہیں، لحن تحسین نہیں، لحن تحقیق نہیں، لہجہ عربی نہیں بلکہ لہجہ تنقید و تنقیص ہے۔

میں راہی ایک ایسی منزل کا جس منزل میں خار بھی ہیں اور گل بھی۔ دوست کئی ہیں اور دشمن بھی۔ شاکر بھی ہیں اور فاجر بھی۔ لیکن مجھے ان سے کوئی ناطہ نہیں۔ میرے راہی نہیں، میری منزل مراد کے ساتھی نہیں۔ ان کی آوازیں مجھے میرے مقصد سے نہیں ہٹا سکتی۔ میں چل رہا ہوں منزل مراد کی طرف، چلتا رہا ہوں منزل مراد کی طرف اور چلتا رہوں گا منزل مراد کی طرف انشاء اللہ۔

گفتگو نبوی ؐ- سنت نبوی ؐ اور جدید سائنس

(Nabvi Conversation - Sunnah and Modern Science)

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ رسول پاک صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم کی گفتگو تم لوگوں کی طرح سے لگاتار جلدی جلدی نہیں ہوتی تھی بلکہ صاف صاف' ہر مضمون دوسرے سے ممتاز ہوتا تھا' پاس بیٹھنے والے اچھی طرح سے ذہن نشین کر لیتے تھے۔

یعنی حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم کی گفتگو مجمل یا جلدی جلدی نہیں ہوتی تھی کہ کچھ سمجھ میں آئے کچھ نہ آئے بلکہ ایسی اطمینان کی واضح گفتگو ہوتی تھی کہ مخاطبین اچھی طرح سمجھ جاتے تھے۔

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم (بعض مرتبہ) کلام کو (حسب ضرورت) تین تین مرتبہ دہراتے تاکہ آپ ؐ کے سننے والے اچھی طرح سمجھ لیں۔

یعنی مضمون اگر مشکل ہوتا تو غور و تدبر کے لئے یا مجمع زیادہ ہوتا تو تینوں جانب متوجہ ہو کر تین مرتبہ مضمون بیان فرماتے تاکہ حاضرین اچھی طرح محفوظ کر لیں۔ تین مرتبہ غایت اکثر یہ ہے ورنہ دو مرتبہ (2) کافی ہو جاتا تو دو مرتبہ فرماتے (شمائل ترمذی)

ارجنٹائن کا سفر اور گفتگو کے آداب

(Journey of Argentine and Manners of Conversation)

ایک دفعہ میں اپنے دوست شیلی کے ساتھ ایک جھیل کے کنارے سیر میں مصروف تھا۔ شیلی نے مجھے کہا کہ کبھی آپ پروفیسر وارے سے

ملے ہیں میں نے کہا نہیں تو۔ وہ کون ہیں۔ شیلی کہنے لگا وہ نفسیات کا بہت بڑا سکالر اور ماہر ہے۔ دوسرے دن ہم اس کے پاس گئے۔ میں نے اپنے ملنے کا مدعا صرف اس سے ملاقات بتائی۔ وہ بہت مسرور ہوا اور اس نے مجھے انسانی زندگی گذارنے کے چند زریں اصول بتائے جن میں گفتگو کے بارے میں بہت کچھ بیان کئے۔ دوسرے کی بات توجہ سے سنو۔ ٹھہر ٹھہر کر بولو دوسرے کو سننے کا موقع دو۔ سنو بھی سناؤ بھی۔ اہم بات کو سمجھانے کے لئے اسے دہرا بھی سکتے ہو۔ اگر دوسرا بات کر رہا ہو تو اس کے چہرے کی طرف دیکھو تو اس کی طرف ہمہ تن متوجہ ہو جاؤ۔
(بحوالہ دنیا کے گرد پہلا سفر۔ ملک جاوید)

گوشت کو دانتوں سے کاٹنا

سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(To cut meat with Teeth Sunnah and Modern Science)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں کہیں سے گوشت آیا۔ اس میں سے دست (یعنی بونگ) حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں پیش ہوا۔ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو دست یعنی بونگ کا گوشت پسند بھی تھا۔ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اس کو دانتوں سے کاٹ کر تناول فرمایا (یعنی چھری وغیرہ سے نہیں کاٹا)

دانتوں سے کاٹ کر کھانے کی ترغیب بھی حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمائی ہے چنانچہ حدیث میں آیا ہے کہ گوشت کو دانتوں سے کاٹ کر کھایا کرو کہ اس سے ہضم بھی خوب ہوتا ہے اور بدن کو زیادہ موافق پڑتا ہے۔

اس میں حکمت یہ ہے کہ جب گوشت کو دانتوں سے کاٹا یا چبایا جائے گا۔ جتنا زیادہ اس کو چبایا جائے گا اتنا ہی اس کے اندر ہمارا لعاب دہن شامل ہو جائے گا جو کہ معدہ میں جا کر ہضم ہونے میں دقت نہیں ہوگی اور معدہ کو کام زیادہ نہیں کرنا پڑے گا۔ اگر گوشت کو دانتوں کے درمیان زیادہ نہ چبایا جائے تو اس میں لعاب دہن کم ہوگا جو کہ معدہ کے ہضم میں مشکل ہوگی۔

دراصل گوشت کو دانتوں سے کاٹنے کی وجہ سے (Silivary glands) کی رطوبت زیادہ ہوجاتی ہے کہ جو معدہ میں جا کر قوت ہاضمہ کو قوی کرتی ہے جس سے انسان بے شمار بیماریوں سے بچ جاتا ہے۔

سبک رفتاری - سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Light Pacing Sunnah and Modern Science)

حضرت ابو ھریرہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے حضور پاکؐ سے زیادہ حسین کوئی نہیں دیکھا۔ گویا کہ آفتاب آپؐ ہی کے چہرہ مبارک میں چمک رہا ہے۔ میں نے آپؐ سے زیادہ تیز رفتار بھی کوئی نہیں دیکھا۔ زمین گویا لپٹتی جاتی تھی۔ (کہ ابھی چند منٹ ہوئے یہاں تھے اور ابھی وہاں) ہم لوگ آپؐ کے ساتھ چلنے میں مشقت سے ہوتے تھے۔ اور آپؐ اپنی معمولی رفتار سے چلتے تھے۔
(شمائل ترمذی)

حکیم ایس - ایم - اقبال کا مشاہدہ

(Observation of Hakim S.M. Iqbal)

میں نے یورپ کے سفر میں دیکھا کہ لوگ تیز چل رہے ہیں۔ بعض کو تو ایسے دیکھا جیسے کہ وہ بھاگ رہے ہوں۔ وہ لوگ تیز چل کر اپنے وقت کو بچاتے ہیں ان کے ہاں وقت کی بہت قیمت ہے۔ اسی وجہ سے وہ دنیا کی کامیاب قوم ہیں۔ جبکہ میں نے مسلمانوں کو اور ملک میں افراد کو چلتے دیکھا۔ وہ بالکل ڈھیلی اور مریل چال چل رہے ہیں گویا ان کے نزدیک وقت کی کوئی اہمیت ہی نہیں۔ اسی وجہ سے مسلمان مجموعی طور پر اس وقت پسماندہ ہیں۔

مذکورہ بالا صحابیؓ کی روایت میں نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم اپنے طرز عمل کے ذریعے وقت کی اہمیت سمجھائی۔ اور مسلمانوں کو درس دیا کہ وہ بھی تیز اور سبک رفتاری ہر کام میں دکھائیں۔ (بحوالہ اخبار جہاں)

حضرت عمرؓ نے ایک مرتبہ ایک جوان کو دیکھا کہ مریل چال چل رہا ہے۔ آپؓ نے اس کو روکا اور پوچھا کہ تمہیں کیا بیماری ہے اس نے جواب دیا کہ کوئی

بیماری نہیں۔ آپؓ نے اپنا درہ اٹھایا اور دھمکاتے ہوئے فرمایا۔ راستے پر پوری قوت سے چلو۔

نبی پاک ﷺ جب راستہ پر چلتے تو نہایت جمے ہوئے قدم رکھتے اور اس طرح قوت کے ساتھ چلتے کہ کسی نشیب میں اتر رہے ہوں۔

کھجور کا سالن - سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Curry of dates - Sunnah and Modern Science)

آپ صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے ایک روٹی کا ٹکڑا لے کر اس پر ایک کھجور رکھی اور فرمایا یہ اس کا سالن ہے اور نوش فرمایا۔ (شمائل ترمذی)

کرسٹو سیاح کی آپ بیتی

(Autobiography of Cristo Tourist)

کرسٹو دنیا کے ان چند بڑے سیاحوں میں سے ایک ہے جس نے دنیا بھر کے ملکوں کی سیر کی۔ طرح طرح کے حالات کا مشاہدہ کیا۔ اس کے تجربات میں یہ بات شامل ہے افریقہ کے سفر میں تین ماہ تک میں نے کھجور بطور سالن استعمال کی۔ یہ میری زندگی کا پہلا تجربہ تھا کہ میں نے کھجور کا سالن استعمال کیا سفر بہت کٹھن، منزلیں بہت دشوار تھیں لیکن اس کے باوجود مجھے کسی قسم کی تھکن محسوس نہ ہوئی۔

(بحوالہ مشاہدات و واقعات)

قوم کا سردار خادم ہوتا ہے

سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Leader is the servent of the Nation -

Sunnah and Modern Science)

نبی کریمؐ کا ارشاد ہے کہ قوم کا سردار خادم ہوتا ہے اور جو شخص دوسروں کی خدمت کرنے میں لوگوں سے سبقت لے جائے اس سے نیکی میں آگے بڑھنے والا اگر کوئی ہو سکتا ہے تو وہی جو اللہ کی راہ میں شہادت پائے۔

(مشکوۃ - آداب زندگی)

حضور پاک ﷺ سردار تھے۔ لیکن آپؐ نے ہمیشہ انسانیت کی خدمت میں اپنے آپ کو مصروف رکھا۔ آپؐ شروع سے ہی انسانیت کی خدمت اور ان کی فلاح و بہبود میں لگے رہے۔ جب مسجد نبوی کی تعمیر کا مرحلہ آیا تو آپؐ نے بھی تعمیر کے کام میں حصہ لیا۔ ایک دوسری جگہ جا کر پکانے کا مرحلہ در پیش ہوا تو آپؐ نے اپنے ذمہ لکڑیاں جنگل سے لانے کا کام لے لیا۔ اسی طرح بعض کھانے کے مواقع پر آپؐ صحابہؓ کو کھانا نکال کر کھلاتے رہے۔

آپؐ کے بعد خلفائے راشدین نے بھی آپؐ کے مبارک عمل کو جاری رکھا۔ حضرت عمرؓ کا مشہور واقعہ جس میں آپؓ اپنی کمر پر بوری لاد کر جنگل میں لے گئے اور بڑھیا اور اس کے بچوں کو پکا کر کھانا کھلایا۔

اسلامی تعلیمات اور صحابہ کرامؓ کی زندگی میں ایسے بے شمار واقعات ملتے ہیں کہ وہ خلیفہ یا سردار ہونے کی حیثیت سے بھی انسانیت کی خدمت میں مصروف عمل رہے۔

ابراھم لنکن کی خدمات

(Ibrahim Linkan Services)

امریکہ کے مشہور صدر ابراہم لنکن نے اس بات کا دعویٰ کیا میں امریکہ کے عوام کا آقا نہیں بلکہ عوام ہوں۔ اب سے قبل جب مجھ پر صدارت کی ذمہ داری نہیں پڑی تھی میں اپنے آپ کو ہلکا محسوس کرتا تھا۔ لیکن اب میں اپنے آپ کو بوجھل محسوس کرتا ہوں۔ میں نے اپنے ذمہ چند کام ایسے لئے ہیں جو امریکہ کا ایک مزدور ہی کر سکتا ہے۔ لیکن میں سمجھتا ہوں بحیثیت امریکہ کے صدر کے یہ میری اہم ذمہ داری ہے کہ میں خدمت کروں"۔ صدارت سے نہیں بلکہ خدمت سے شہرت کماؤں گا۔

(بحوالہ ابراہم لنکن کی زندگی کے خفیہ گوشے)

برکت نبویؐ۔ سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Barkat Nabvi - Sunnah and Modern Science)

حضرت ابو عبیدہؓ فرماتے ہیں کہ میں نے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے لئے ہانڈی پکائی۔ چونکہ آقائے نامدار علیہ الصلوۃ والسلام کو بونگ کا گوشت زیادہ پسند تھا۔ اس لئے میں نے ایک بونگ پیش کی۔ پھر آپؐ نے دوسری طلب فرمائی۔ میں نے دوسری پیش کی۔ پھر حضور اکرم ﷺ نے اور طلب فرمائی۔ میں نے عرض کیا۔ یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم بکری کی دو ہی بونگیں ہوتی ہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا اس ذات پاک کی قسم جس کے قبضہ قدرت میں میری جان ہے اگر تو چپ رہتا تو میں جب تک مانگتا رہتا۔ اس دیگچی سے بونگیں نکلتی رہتیں۔

حضور اقدس ﷺ کا یہ معجزہ تھا۔ مسند احمد میں اس روایت کے ہم

معنی ابو رافعؓ سے منقول ہے۔ ظاہر یہ ہے کہ دونوں کے ساتھ یہ قصہ پیش آیا۔ اس میں کچھ استعجاب نہیں۔ اس قسم کے واقعات حضور اکرم ﷺ کی سوانح عمری میں بکثرت ملتے ہیں۔ چند واقعات قاضی عیاضؒ نے شفا میں ذکر کئے ہیں۔

حضرت ابو ایوبؓ نے ایک مرتبہ حضور اکرم ﷺ کی اور حضرت ابوبکرؓ کی دعوت کی اور اتنا کھانا تیار کیا کہ جو دو آدمیوں کو کافی ہو جائے۔ حضور اقدس ﷺ نے ان سے فرمایا کہ شرفاء انصار میں سے تیس آدمیوں کو بلا لاؤ۔ وہ بلا کر لے کر آئے اور ان کے کھانے کے بعد آپ ﷺ نے فرمایا' اب ساٹھ آدمیوں کو بلا کر لاؤ اور ان کے فارغ ہونے کے بعد اوروں کو بلایا۔ غرض ایک سو اسی (180) نفر کو یہ کھانا کافی ہو گیا۔

حضرت سمرہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ آپؐ کے پاس کہیں سے ایک پیالہ میں گوشت آیا اور صبح سے لے کر رات تک مجمع آتا رہا اور اس میں سے کھاتا رہا۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ میرے پاس ایک تھیلی میں چند کھجوریں دس (10) دانوں سے کچھ زیادہ تھیں۔ حضور اکرم ﷺ نے ان سے دریافت فرمایا کچھ کھانے کو ہے۔ انہوں نے فرمایا کہ چند کھجوریں اس تھیلی میں ہیں۔ آپؐ نے اپنے دست مبارک سے اس تھیلی میں سے تھوڑی سے نکالیں اور ان کو پھیلایا اور دعا پڑھی اور فرمایا کہ دس دس (10) نفر کو بلاتے رہو اور کھلاتے رہو۔ اس طرح سے پورے لشکر کو کافی ہو گئیں۔ اور جو بچیں وہ حضرت ابو ھریرہؓ کو واپس کر دی گئیں۔ اور ارشاد فرمایا کہ اس تھیلی میں سے نکال کر کھاتے رہنا۔ اس کو الٹ کر خالی نہ کرنا۔ چنانچہ یہ اس میں سے نکال کر کھاتے رہتے تھے۔ ابو ھریرہؓ فرماتے ہیں کہ میں نے حضور اقدس ﷺ کے زمانہ کے بعد حضرات شیخینؓ کے زمانہ خلافت میں حضرت عثمانؓ کے زمانہ خلافت میں نکال کر کھائیں اور متفرق اوقات میں اس سے نکال کر صدقہ بھی کرتا رہتا تھا۔ جس کی مقدار کئی من ہو گئی ہوگی۔ لیکن حضرت عثمانؓ کی شہادت کے حادثہ کے وقت وہ کسی نے مجھ سے زبردستی چھین لی اور وہ مجھ سے جاتی رہی۔

حضرت انسؓ فرماتے ہیں کہ حضور اکرم ﷺ کے ایک ولیمہ میں

میری والدہ نے ملیدہ تیار کیا اور ایک پیالہ میں میرے ہاتھ حضور اکرم ﷺ کی خدمت میں بھیجا، حضور اکرم ﷺ نے فرمایا کہ اس پیالہ کو رکھ دو اور فلاں فلاں شخص کو بلا کر لے آؤ اور جو تمہیں ملے اس کو بھی بلانا۔ میں ان کو بلا کر لایا اور جو ملتا رہا اس کو بھی بھیجتا رہا۔ حتیٰ کہ تمام مکان اور اہل صفہ کے رہنے کی جگہ سب آدمیوں سے پر ہو گئی۔ آپ ؐ نے فرمایا کہ دس دس آدمی حلقہ بنا کر بیٹھتے رہیں اور کھاتے رہیں جب سب شکم سیر ہو گئے تو حضور اقدس ﷺ نے مجھ سے فرمایا کہ اس پیالہ کو اٹھاؤ۔ حضرت انسؓ فرماتے ہیں کہ میں نہیں کہہ سکتا کہ وہ پیالہ ابتداء میں زیادہ بھرا ہوا تھا یا جس وقت میں نے اس کو اٹھایا اس وقت زیادہ پر تھا۔

برکت نبویؐ کی سائنسی وضاحت

(Scientific Explanation of Barkat Nabvi)

لیول پاول کی تحقیق:۔

(Research of Leol Paul)

لیول پاول مشہور پیرا سائیکالوجسٹ ہے اس کا کہنا ہے میں نے ہر حرف کی علیحدہ طاقت کو محسوس کیا اور ایسٹرل ورلڈ میں اس کی خاص روشنائیاں لہریں محسوس کیں۔ میں نے محسوس کیا جب آدمی کی نیت کردار اور معاملات درست ہوں تو اس کے الفاظ مثبت لہریں بن کر نکلتی ہیں۔ جو کہ غیر مرئی طور پر (Invisible) چیزوں کے حجم کو بڑھا دیتی ہیں یا پھر ان کے اندر مثبت لہروں کی زیادتی کی وجہ سے ایک خاص قسم کی تہہ چڑھ جاتی ہے جو تھوڑی بہت سے لوگوں کا پیٹ بھر دیتی ہے۔ لیکن اس میں شرط نیت معاملات اور اخلاق کی درستگی ہے۔

(بحوالہ پیرا سائیکالوجی کا کرشمہ)

خواب - سنت نبویؐ اور جدید سائنس
(Dreams - Sunnah and Modern Science)

حضرت ابو قتادہؓ فرماتے ہیں کہ رسول پاک ﷺ نے فرمایا۔ اچھا خواب اللہ کی جانب سے ہوتا ہے۔ اگر تم میں سے کوئی اچھا خواب دیکھے تو اپنے مخلص دوست کے سوا کسی اور سے بیان نہ کرے اور کوئی ناپسندیدہ خواب دیکھے تو قطعاً" کسی کو نہ بتائے بلکہ جاگتے ہی اعوذ باللہ من الشیطن الرجیم۔ پڑھ کر تین بار بائیں جانب تھتکار دے اور کروٹ بدل لے وہ خواب کے شر سے محفوظ رہے گا۔
(ریاض الصالحین - مسلم)

خوابوں کی اقسام:۔ (Kinds of Dreams)

لاہوتی خواب:۔ (Lahoti Dream)

خوابوں کی اس قسم کو اسلام پسند کرتا ہے۔ کیونکہ خوابوں کی اس قسم کا تعلق عالم غیب اور عالم اسرار و کنوز کے ساتھ وابستہ ہے۔ مسلمان ایسے خوابوں سے رہنمائی لیتا ہے اور ایسے خواب اس کی صحت پر بہترین اثر ڈالتے ہیں اور ایسے خوابوں کے ہی بارے میں بتایا ہے کہ اسے کسی صاحب تعبیر ہی کو بتایا جائے۔

رسول پاکؐ کے خواب وحی تھے۔ بے شمار دینی انکشافات اور واقعات کا تعلق خوابوں کے ساتھ وابستہ ہے، اور مومن کا خواب الہام اور اشارہ کہلاتا ہے۔ جو کہ اللہ تعالیٰ کی طرف راہنمائی اور رہبری ہوتی ہے۔

ناسوتی خواب:۔ (Nasoti Dream)

خوابوں کی اس قسم کا تعلق انسانی زندگی کے گرد و پیش خیالات واقعات اور جذبات کے ساتھ ہے۔ اسلام میں ان خوابوں کو کوئی اہمیت نہیں دی جاتی۔
(بحوالہ خواب - حقیقت یا افسانہ)

خواب دیکھنا کیوں ضروری ہے؟
(Why Dream Necessary?)

جدید تحقیقات سے یہ ظاہر ہوا ہے کہ خواب رات دن ہماری زندگی میں ایک اہم کردار ادا کرتے رہتے ہیں۔ سقراط نے خوابوں کے بارے میں کہا تھا کہ یہ ہمارے ضمیر کے نمائندے ہیں۔ والیٹر نے انہیں ناسازی' مزاج کی بے تکی پیداوار کہہ کر نظرانداز کر دیا تھا۔ فرائڈ نے انہیں لاشعور کی شاہراہ قرار دیا تھا۔

بہرحال خوابوں کے بارے میں لوگ جو چاہیں محسوس کرتے رہیں پھر بھی یہ دلچسپی کا ایک مستقل ذریعہ ہیں۔ حال ہی میں خوابوں کو بہت سی کتابوں کا موضوع بھی بنایا گیا ہے۔ اور اسی سلسلے میں بہت سی معالجاتی انجمنیں بھی قائم کی گئی ہیں۔ آج دنیا بھر میں یہ تحقیقات کی جارہی ہے کہ سونے کا پچیس فی صد وقت جو خواب دیکھنے میں صرف ہوتا ہے اس کا ہمارے حافظے' جذبات اور نزاجی کیفیت سے کیا تعلق ہوتا ہے۔ گو ابھی اس کے بارے میں محققین متفق الرائے نہیں ہو سکے ہیں۔ پھر بھی خوابوں کے بارے میں ایک عام نظریئے کا سرسری خاکہ واضح ہوتا معلوم ہوتا ہے۔ بالکل سیدھے سادے الفاظ میں یوں سمجھ لیجئے کہ اس نظریے کے تحت انسان کو معلومات مرتب کرنے والے کی حیثیت سے دیکھا گیا ہے۔ اس کام کے لئے اس کے پاس دو طریقے بتائے گئے ہیں تاکہ وہ اس انتہائی پیچیدہ دنیا سے نمٹ سکے۔

پہلے طریقے کا تعلق دماغ کے بائیں حصے سے ہوتا ہے جسے ہم جاگتے وقت استعمال کرتے ہیں۔ چنانچہ یہ نہایت موثر انداز میں واقعات کی بھرمار سے نمٹتا رہتا ہے کسی واقعہ کو معقول قرار دیتا ہے اور کسی کو غیر متعلق قرار دے کر مسترد کر دیتا ہے۔ دوسرے طریقے کا تعلق دماغ کے دائیں حصے سے ہوتا ہے جو خارجی واقعات سے سروکار رکھتا ہے اور یہی خواب سے متعلق ہوتا ہے۔ بھٹکے بھٹکائے اور بے تکے احساسات اور بے تکے جذبات جو دماغ پر اثر انداز ہوتے ہیں مگر جن کی دن کو

نہ تو شناخت ہوتی ہے اور نہ ان کا جائزہ لیا جاتا ہے انہیں سونے میں نمٹایا جاتا ہے تاکہ یہ معلوم کیا جائے کہ وہ ہمارے انتہائی اندرونی اور ذاتی تصورات سے کتنا ہم آہنگ ہوتے ہیں۔

امریکی ماہر نفسیات کا تجزیہ

(Research of American psycalogist)

الینائے یونیورسٹی امریکا کی ماہر نفسیات فرائڈ کارٹرائٹ کا کہنا ہے کہ راتوں کو معلومات، اسی طرح سے باقاعدہ مرتب ہوتی رہتی ہیں۔ اس میں ذاتی باتیں زیادہ ہوتی ہیں۔ چنانچہ رات کو یہ نئی معلومات اپنی پرانی ذات سے ہم آہنگ کی جاتی ہیں اور ان سب کو یکجا کیا جاتا ہے تاکہ ہم آنے والے دن کا مقابلہ کر سکیں۔

زندگی بھر ہر رات کو سوتے میں خواب کئی بار دکھائی دیتے ہیں۔ یہ ایک ایسی صفت ہے جو انسان اور کتے، بلی اور دیگر جانوروں میں مشترکہ طور پر پائی جاتی ہے۔ علاوہ ازیں وہ مکمل غفلت جسے ہم پرسکون نیند کے ساتھ منسلک کرتے ہیں شاذ و نادر ہی ہوتی ہے۔ رات کو جب ہم سوتے ہیں تو اس وقت شدید جسمانی اور ذہنی سرگرمی جاری رہتی ہے۔ غنودگی طاری ہوتے وقت جس ہلکی سی ہوشیاری کا تصور کیا جاتا ہے وہ بھی محض ایک وہم ہے۔ تجربہ کرنے والوں نے لوگوں کی آنکھوں پر پٹیاں چپکا دیں تاکہ وہ کھلی رہیں۔ ایک منٹ قبل یہ لوگ جاگ رہے تھے اور دوسرے ہی منٹ آنکھیں کھلی ہونے کے باوجود عملی طور پر نابینا ہو گئے اگر ان کی آنکھوں پر تیز روشنی بھی ڈالی گئی تب بھی اس کا کوئی رد عمل نہیں ہوا۔

نیند کے چار مراحل:۔ (Four Steps of Sleeping)

سونے کے تقریباً" دس منٹ بعد سونے والے عام طور پر اگلے نصف گھنٹے میں نیند کے چار مرحلوں سے گزرتے ہیں ان میں سے ہر مرحلہ اپنی ذہنی لہر کی

خصوصیت کی وجہ سے علیحدہ ہوتا ہے۔ سونے والوں کو بیدار کرنا بڑا دشوار ہوتا ہے۔ چوتھے مرحلے کے اختتام پر ہلکی نیند کا دور شروع ہوتا ہے۔ یہ دس سے لے کر بیس منٹ تک رہتا ہے۔ اسی "بیداری" کے دور میں خوفناک خواب دکھائی دیتے ہیں۔ لوگ سوتے میں چلنے لگتے ہیں اور باتیں کرنے لگتے ہیں۔ اس دور میں بستر بھی خراب ہوجاتا ہے۔

لیکن ہلکی نیند سے بیدار ہونے کے بجائے ہم اس دور میں داخل ہو جاتے ہیں جسے محققین آنکھوں کی تیز حرکت کا دور کہتے ہیں یا جسے انگریزی میں (Rapid Eye Movement) کہا جاتا ہے۔ اس دور میں بڑے واضح خواب دکھائی دیتے ہیں۔ سونے والے کروٹیں لینا بند کر دیتے ہیں ان کے خراٹے بھی بند ہوجاتے ہیں اور سانس کی رفتار بے قاعدہ ہو جاتی ہے بلکہ بعض اوقات تو چند سیکنڈ کے لئے رک بھی جاتی ہے۔ دماغ کا درجہ حرارت اور دوران خون بڑھ جاتا ہے اور سونے والے کا جسم بالکل کپڑے کی گڑیا کی طرح ڈھیلا پڑجاتا ہے۔ بازوں ٹانگوں اور دھڑ کے بڑے عضلات مفلوج ہوجاتے ہیں۔ مشاہدہ کرنے والے کو صرف ہاتھوں اور چہرے پر ہلکی سی جنبش دکھائی دیتی ہے۔ آنکھوں کی پتلیاں اچانک اوپر نیچے ہونے لگتی ہے۔ اگر پپوٹوں کو آہستہ سے اوپر اٹھایا جاتا ہے تو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ جیسے سونے والا کسی چیز کو دیکھ رہا ہے۔ اسی کے ساتھ ساتھ اس کے کانوں کے درمیانی عضلات سکڑنے لگتے ہیں گویا کہ وہ کسی قسم کی آوازوں کو سن رہا ہو۔

اگر اس دور کے بعد جگا دیا جاتا ہے تو قریب قریب تمام سونے والے ایسے خواب بتاتے ہیں جو ان کے حقیقت پسندانہ خیالات سے بالکل مختلف ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر یہ کہنے کے بجائے کہ میں اس اتوار کو تیراکی کے لئے جانا چاہتا ہوں یہ وہ کہتے ہیں کہ

"افوہ !۔ میں تو ایک بڑے سے گلابی پتھر کی مانند تیر رہا تھا۔ اور پانی سبز تھا۔

دس منٹ بعد آنکھوں کی تیز حرکت ختم ہوجاتی ہیں اور سونے والا رفتہ رفتہ دوبارہ نیند کے ان ادوار میں مبتلا ہوجاتا ہے جن میں آنکھوں کی حرکات تیز نہیں ہوتیں۔

رات کو تقریباً" ڈیڑھ ڈیڑھ گھنٹے کے وقفے سے سونے والا چار سے چھے بار

تک اس دور میں داخل ہوتا ہے جس میں آنکھوں کی حرکت تیز ہوتی ہیں ہر دور پہلے دور سے زیادہ طویل ہوتا رہتا ہے۔ یہاں تک کہ چوتھے یا پانچویں دور میں ایک گھنٹہ لگ جاتا ہے۔ نوے منٹ کی یہ باقاعدہ حرکت انسانی زندگی کی ایک بنیادی جنبش معلوم ہوتی ہے۔ جسم کی سو سے بھی زیادہ کاروائیاں ایک ایسی گردش کے مطابق ہوتی رہتی ہیں جو ہر نوے منٹ کے بعد ہوتی رہتی ہے۔ اس میں پیٹ کے انقباض سے لے کر ہارمون کا اخراج تک شامل ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بہت سی دماغی کاروائیاں بھی شامل ہوتی ہیں۔

پال بکان کے خیالات

(Thinking of Paul Bekan)

ایک ماہر نفسیات پال بکان کا کہنا ہے کہ ہر رات کو خواب کے دوران دماغ کا دایاں حصہ جو غیر منطقی، جذباتی اور انتہائی بصری ہوتا ہے وہ دماغ کے معقول بائیں حصے کے اثرات سے بالکل آزاد ہو جاتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خیالی تصویروں، آوازوں اور احساسات کا ایک طوفان اٹھ کھڑا ہوتا ہے جسے خواب کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ خواب کی ندی میں رنگ برنگی خیالی تصویریں ایک دوسرے سے ٹکراتی رہتی ہیں۔ (تمام خواب رنگین ہوتے ہیں) اس دوران تمام منطقی قوانین کو اکثر نہایت بے پروائی سے نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ چنانچہ اس انوکھی دنیا میں صنوبر کے اونچے اونچے درخت ریفریجریٹر کے پیندے میں اگ آتے ہیں اور بلی کے خوفزدہ بچے دس دس فٹ کے دیو بن جاتے ہیں۔ خوف بھی بے حد محسوس ہوتا ہے اور خوشی بھی بے انتہا ہوتی ہے۔ اور یہ سب باتیں ہونے والے واقعات سے بظاہر کوئی تعلق نہیں رکھتیں۔

ایسا معلوم ہوتا ہے کہ خواب دیکھنے کی ضرورت ہر شخص کو ہوتی ہے عمر جتنی کم ہوتی ہے اتنی ہی خواب کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے۔ بچے جتنی دیر سوتے ہیں اس میں ان کا تقریباً آدھا وقت اس کیفیت میں گزرتا ہے جسے آنکھوں کی تیز

حرکات کا ظہور کیا جاتا ہے۔

محققین نے ایسی دواؤں کو استعمال کروا کے جن سے آنکھوں کی تیز حرکات والی نیند غائب ہو جاتی ہے یہ دکھایا ہے کہ جو لوگ خوابوں سے محروم رہتے ہیں ان کی شخصیت میں نمایاں لطیف تبدیلیاں ہو جاتی ہیں۔ وہ ضرورت سے زیادہ پریشان رہنے لگتے ہیں لور اکثر لوقات وہ کسی معاملے پر غور کرنے کے لائق بھی نہیں رہتے۔ ایک اسی طرح کا شخص جس نے کئی روز سے خواب نہیں دیکھا تھا مختلف اقسام کے لوہام میں مبتلا ہو گیا۔ ایک دوسرے نوعی نے ہوٹلوں کا بل لوا کرتے وقت دھوکا دینا شروع کر دیا۔ لور پھر جب یہی لوگ آنکھوں کی تیز حرکات والے دور سے محروم نہیں رہے تو پھر انہوں نے خوب دل بھر کے خواب دیکھنا شروع کر دیئے۔ اکثر لوقات آنکھوں کی تیز حرکات والے لودلر بار بار در پیش ہوتے رہے لور دیر تک قائم رہے۔ بعض لوقات تو رات بھر کی نیند اسی کیفیت میں گزر گئی۔

ان تمام باتوں کے باوجود بہت زیادہ خواب دیکھنا بھی اچھا نہیں۔ اسی طرح سے خوابوں کا بہت کم دیکھنا بھی خراب ہے۔ تعطیل کے دن جب آپ دیر تک سوتے رہتے ہیں تو جاگنے کے بعد آپ کو تھکن محسوس ہوتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ جتنی دیر تک سوتے رہیں گے اتنی ہی دیر تک خواب بھی دیکھتے رہیں گے۔ الکحل یا ربیچوریٹس۔ امفی ٹامنس (AmphiTamines) لور دیگر مسکن لودیات سے کنارہ کشی اختیار کرنے کا ایک نہایت خراب ضمنی اثر یہ ہوتا ہے کہ رات کو بڑے بھیانک بھیانک خواب دکھائی دینے لگتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ لودیہ خوابوں کا کم کر دیتی ہیں۔

سوال یہ ہے کہ ہم خواب کیوں دیکھتے ہیں؟ بظاہر اس کارروائی سے ہمیں اپنے مسائل سے نمٹنے میں مدد ملتی ہے۔ جن لوگوں کو کسی مشکل سے دوچار ہونا ہوتا ہے مثلاً کسی کو ملازمت کے لئے کہیں پیش ہونا ہے یا کوئی نیا ہنر سیکھنا ہے تو اس طرح کے لوگوں میں یہ دیکھا گیا ہے کہ ان کی اس نیند کا وقت بڑھ جاتا ہے جس میں آنکھوں کی حرکات تیز ہوتی ہیں۔

خوابوں پر تحقیقات۔ (Research on Dreams)

سالہا سال سے خوابوں کی تحقیقات کرنے والے اس بات پر حیران ہوتے چلے آئے ہیں کہ خواب دیکھنے والا دماغ کس طرح سے مشکلوں کا حل دریافت کر لیتا ہے۔ البرٹ آئنس ٹائن مشہور موسیقار موزارٹ اور ناول نویس لیڈگر ایلن پو ان بیسیوں تخلیقی کام کرنے والوں میں سے ہیں جو باقاعدگی سے خوابوں کے ذریعے نئی نئی باتیں معلوم کرتے رہے ہیں۔ جرمن سائنس دان فریڈرک کیکول (Friedrich kekule) کئی برس تک بنزین (Benzene) کے سالمہ (Molecule) کی شکل دریافت کرنے کی کوشش کرتا رہا مگر اسے کامیابی نہ ہوئی۔ آخر کار ایک رات اس نے خواب میں دیکھا کہ ایک سانپ دائرے کی شکل میں اپنے جسم کو موڑ رہا ہے۔ چنانچہ جب وہ بیدار ہوا تو اس کی سمجھ میں آگیا کہ سانپ جو شکل بنا رہا تھا وہ شش (چھ) پہلو تھی۔ یعنی اس کے چھے کونے تھے۔ لہٰذا اس نے سالمہ کی شکل کو شش(چھ) پہلو سمجھ لیا۔ نامیاتی کیمیا کی تاریخ میں اس پیش گوئی کو انتہائی شاندار سمجھا جاتا ہے۔

بیشتر خواب ایک معیاری اور انتہائی مرتب سلسلے کے مطابق ہوتے ہیں۔ پہلا اور سب سے مختصر خواب عام طور پر حالیہ واقعات کے بارے میں ہوتا ہے یعنی یہ گویا ایک طرح کا آغاز ہوتا ہے۔ سونے سے قبل جو مسئلہ ہمارے ذہن میں ہوتا ہے یہ اسی کے متعلق ہوتا ہے اور آنے والے خوابوں کے لئے ایک بنیادی موضوع فراہم کرتا ہے۔ اس کے بعد کے دو خواب عموماً ماضی سے تعلق رکھتے ہیں حالانکہ ان میں جو احساسات ہوتے ہیں وہ زمانہ حال کے احساسات پر مشتمل ہوتے ہیں۔ چوتھا خواب اکثر مستقبل کے ماحول میں ہوتا ہے اور اس کا تعلق کسی نہ کسی تمنا یا آرزو سے ہوتا ہے (مثلاً اگر مجھے یہ مسئلہ درپیش نہ ہوتا تو کیا ہوتا؟) پانچواں اور بیشتر لوگوں کے لئے رات کا آخری خواب پچھلے تمام خوابوں کے مواد سے تیار ہوتا ہے۔ اس طرح یہ گویا زمانہ حال میں ایک شاندار اختتامیہ ہوتا ہے۔

اگرچہ خواب عام طور سے جاگنے کے چند منٹ بعد یاد نہیں رہتے پھر بھی بہت سے خواب یاد رہ جاتے ہیں۔ اگر پورے خواب یاد نہیں رہتے تو کم از کم کسی نہ کسی سطح پر ضرور یاد رہ جاتے ہیں۔

ڈاکٹر ملٹن کریم کی دریافت :-

(Inention of Dr. Milton Kraim)

سنسناٹی امریکا کے ڈاکٹر ملٹن کریمر نے یہ دریافت کیا ہے کہ ان کے مریضوں نے رات کو جس طرح کے خواب دیکھے اسی کے مطابق دن کو ان کی مزاجی کیفیت رہی حالانکہ بسا اوقات خوابوں کی تفصیلات ان لوگوں کو یاد نہیں رہیں۔ علاوہ ازیں جن لوگوں کو شدید مشکلات در پیش ہوتی ہیں' وہ بڑی ہلکی نیند سوتے ہیں اور اکثر آنکھوں کی تیز حرکات کے ادوار کے بعد جاگ پڑتے ہیں۔ اس طرح سے انہیں خواب زیادہ یاد رہتے ہیں۔ ایک محقق کا کہنا ہے کہ آپ جب بہت پریشان ہوتے ہیں تو آپ کو پچھلی باتیں خوب یاد آجاتی ہیں۔ لہٰذا اگر آپ فکر مند اور پریشان ہوں تو خواب آور گولیاں کھانے کے بجائے یوں ہی سو جائیے اور خواب دیکھئے۔

خوابوں کے بارے میں جو لوگ تحقیقات کر رہے ہیں وہ جرمن سائنسدان فیڈرک کیکول کی اس بات کو اکثر دہراتے رہتے ہیں جو اس نے بنزین کی شکل کے بارے میں اپنے شکی سامعین سے کی تھی۔

"حضرات۔ آیئے ہم سب خواب دیکھنا سیکھیں شاید اس کے ذریعہ ہم حقیقت کو دریافت کر سکیں"

(خوابوں کی نفسیات)

آرام دہ بستر کے استعمال سے منع

سنت نبویؐ اور جدید سائنس

○ حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے سونے اور آرام فرمانے کا بستر چمڑے کا ہوتا تھا جس میں کھجور کی چھال بھری ہوئی تھی۔
(شمائل ترمذی)

○ حضرت عبداللہ بن مسعودؓ فرماتے ہیں کہ میں ایک مرتبہ آپ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا۔ آپؐ بوریئے پر آرام فرما رہے تھے۔ جس کے نشانات حضور اکرم ﷺ کے بدن اطہر پر ظاہر ہو رہے تھے۔ میں یہ دیکھ کر رونے لگا۔ آپؐ نے فرمایا کیا بات ہوئی۔ کیوں رو رہے ہو۔ میں نے عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ یہ قیصر و کسریٰ تو ریشم اور مخمل کے گدوں پر سوئیں اور آپؐ اس بوریئے پر۔ آپ ﷺ نے فرمایا، رونے کی بات نہیں ہے ان کے لئے دنیا ہے اور ہمارے لئے آخرت ہے۔

○ حضرت عمرؓ کے ساتھ بھی ایک مرتبہ اس قسم کا واقعہ پیش آیا جس کا مفصل قصہ بخاری شریف میں ہے۔

○ حضرت حفصہؓ سے کسی نے پوچھا کہ آپ کے گھر میں آپؐ کا بسترہ کیسا تھا۔ انہوں نے فرمایا کہ ایک ٹاٹ تھا جس کو دوہرہ کر کے ہم حضور ﷺ کے نیچے بچھا دیا کرتے تھے ایک روز مجھے خیال ہوا کہ اس کو چوہرا کر کے بچھا دیا جائے تو زیادہ نرم ہو جائے گا میں نے ایسے ہی بچھا دیا۔ آپؐ نے صبح کو دریافت فرمایا کہ میرے نیچے رات کو کیا چیز بچھائی تھی؟۔ میں نے عرض کیا کہ وہی روزمرہ کا بسترہ تھا رات کو اسے چوہرا کر دیا تھا کہ زیادہ نرم ہو جائے۔ آپؐ نے فرمایا کہ اس کو پہلے ہی حال پر رہنے دو۔ اس کی نرمی رات کو مجھے تہجد سے مانع ہوئی۔

ڈاکٹر نکسن وزیٹر کے مشاہدات

(Observations of Dr. Nikson Visitor)

مذکورہ ڈاکٹر نے آرام دہ بستر کے مندرجہ ذیل نقصانات تحقیق کیے ہیں۔

- ایک چست اور چلتا پھرتا انسان جب آرام دہ بستر استعمال کرتا ہے۔ تو اس کے عضلات (Muscles) ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور وہ عام زندگی کے معمولات میں ست ہو جاتا ہے۔
- بہت زیادہ نرم اور آرام دہ بستر گردوں پر برا اثر چھوڑتا ہے حتیٰ کہ گردوں کی (Uritors) نالیوں میں ایک پیچیدہ ورم پیدا ہو جاتا ہے۔
- آرام دہ بستر ریڑھ کی ہڈی کو بہت نقصان پہنچاتا ہے اور میرے مشاہدے میں ایسے مریض ملے ہیں جو آرام دہ بستر کی وجہ سے ریڑھ کی ہڈی کے مریض بن گئے۔
- بچوں کی ہڈیاں نرم ہوتی ہیں اگر انہیں آرام دہ بستر استعمال کرایا جائے تو ان کی ہڈیاں ٹیڑھی ہو جاتی ہیں اور پوری زندگی معذوری ان کا مقدر بن جاتی ہے۔
- آرام دہ بستر کمر کے درد کا باعث بن جاتا ہے کیونکہ کمر اور پشت کے عضلات (Muscles) ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور اگر مسلسل آرام دہ بستر استعمال کیا جائے یہ درد بڑھتا ہی چلا جاتا ہے۔ (بحوالہ کیور میڈیکل)

اکثر جوتا پہنے رہنے کی تلقین

سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Advise of often wearing shoes - Sunnah and Modern Science)

نبی پاک ﷺ نے ارشاد فرمایا۔ اکثر جوتے پہنے رہا کرو۔ جوتے پہنے والا بھی ایک طرح کا سوار ہوتا ہے۔ (معمولات نبویؐ آداب زندگی)

جوتے پہنے رہنے سے آدمی کانٹوں سے محفوظ رہتا ہے۔ زمین کی ناہمواریوں اور کچرے (یعنی شیشہ اور اس قسم کی دوسری چیزیں) ان سے حفاظت رہتی ہے۔ پاؤں گرد و غبار سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔ جوتے پہننے سے انسان با وقار نظر آتا ہے۔

جوتا اور امراض:۔ (Shoes and Diseases)

میرے پاس شوگر کے جتنے بھی مریض آتے ہیں یا ایسے مریض جن کو ہیمو فیلیا ہوتا ہے یا ایسے مریض جو جلدی الرجی (Skin Alergi) میں مبتلا ہوتے ہیں ان تمام کو میری سب سے پہلے ہی کوشش ہوتی ہے گھر کے اندر اور باہر جوتے کے ساتھ رہو کیونکہ گرد و غبار میں بے شمار مختلف اقسام کے جراثیم ہوتے ہیں اگر ان میں سے کوئی جراثیم زخموں میں چلا گیا تو زخم متعفن (Septic) ہو جائے گا اگر ننگے پاؤں چلے تو کوئی خراش یا کیل کانٹا لگ سکتا ہے اس کا لگنا شوگر یا ہیموفیلیا کے مریض کے لئے بہت نقصان دہ ہے۔

الغرض جوتا پاؤں کی صحت اور سلامتی کے لئے بہت ضروری ہے۔ (ہیومن لیڈ ہیلتھ)

موجودہ دور میں جب ہر طرف کیمیکل کا استعمال عام ہے اور فضائی آلودگی

کی وجہ سے ایک عام زمین بھی کیمیکل سے آلودہ ہے۔ ان کیمیکل کے نقصانات سے بچنے کے لئے بہت لازم ہے ہم اپنے پاؤں کو ان کیمیکل سے بچائیں اور ہمیشہ جوتا استعمال کریں تاکہ جسم میں پاؤں کے مسامات کے ذریعے کیمیکل جذب نہ ہوں۔

(ارتھ کیمیکل - ماہنامہ زندگی)

سفر کا دوسرا ساتھی بنانا

سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Companion for Journey -

Sunnah and Modern Science)

آپؐ نے ارشاد فرمایا۔ اگر لوگوں کا تنہا سفر کرنے کی وہ خرابیاں معلوم ہو جائیں جو میں جانتا ہوں تو کبھی کوئی سوار رات میں تنہا سفر نہ کرے۔ (بخاری)

ایک مرتبہ ایک شخص دور دراز کا سفر کر کے نبی کریم ﷺ کی خدمت اقدس میں حاضر ہوا آپؐ نے مسافر سے دریافت فرمایا۔ تمہارے ساتھ کون ہے؟۔ مسافر بولا یا رسول اللہؐ میرے ساتھ تو کوئی بھی نہیں۔ میں اکیلا آیا ہوں آپؐ نے ارشاد فرمایا اکیلا سوار شیطان ہے اور دو سوار شیطان ہیں البتہ تین سوار سوار ہیں۔ (ترمذی)

ہمفرے کی یادداشتیں

(Memories of Humfarey)

میری زندگی کا تجربہ ہے کہ آدمی سفر میں اکیلا نہ ہو۔ اس تجربے کو تقویت اس طرح ملی کہ ایک دفعہ میں لارنیا کے جنگلات میں سفر کر رہا تھا۔ دوران سفر

میری ملاقات ایک صاحب سے ہوئی۔ شکل و صورت سے دیہاتی بلکہ وحشی معلوم ہوتے تھے۔ انہوں نے اپنی باتوں میں ایسا گھیرا کہ مجھے اپنے جھونپڑے نما گھر لے گئے اور اپنے تنکوں سے بھرے ہوئے بستر پر سلا دیا۔ چونکہ تھکن سے چور تھا سوتے ہی نیند آگئی جب اٹھا تو احساس ہوا کہ دو دن بعد اٹھا ہوں۔ اور اس بات کا انکشاف ایسے ہوا کہ تنکوں کے ساتھ کچھ ایسی جنگلی جڑی بوٹیاں رکھی تھیں جن کے اندر نشہ لانے کی خوشبو اور صفت تھی۔ لیکن میں جب اٹھا تو میرے اسباب رلہ اور مال کچھ بھی نہ تھا اسی دن سے میں نے اس بات کو قطعی آزما لیا ہے کہ سفر رہبر اور ساتھی کے ساتھ ہو۔ محفوظ بھی ہے اور بہتر بھی۔ (بحوالہ صفرے کی یاد داشتیں)

بچوں کی تربیت۔ سنت نبوی ؐ اور جدید سائنس

نبی کریم ﷺ نے فرمایا "لونڈی اور غلام تمہارے بھائی ہیں۔ اللہ نے ان کو تمہارے قبضے میں دے رکھا ہے۔ پس تم میں سے جس کسی کے قبضہ و تصرف میں اللہ نے کسی کو دے رکھا ہے تو اس کو چاہئے کہ اس کو وہی کھلائے جو خود کھاتا ہے اس کو وہی پہنائے جو خود پہنتا ہے۔ اس پر کام کا اتنا بوجھ ڈالے جو اس کے سہارے سے زیادہ نہ ہو۔ اگر وہ اس کام کو نہ کرپارہا ہو تو خود اس کام میں اس کی مدد کریں۔

(بخاری۔ مسلم)

حضرت زید بن حارثہ رضی اللہ تعالٰی عنہ کے حالات

(Facts of Hazrat Zaid bin Haris)

حضرت زید بن حارثہؓ زمانہ جاہلیت میں ایک قافلے کے ساتھ اپنی والدہ کے ہمراہ ننھیال جارہے تھے۔ قافلے نے ایک صحرا میں رات گزارنے کے لئے پڑاؤ کیا۔ رات کے وقت قبیلہ بنو قیس نے قافلے کو لوٹا اور قافلے میں شامل بعض لوگوں کو پکڑ کر مکہ میں فروخت کر دیا۔ حضرت زیدؓ کو جو اس وقت بچے تھے حکیم بن حزام نے خرید لیا۔ حکیم بن حزام حضرت خدیجہؓ کے بھتیجے تھے جو مکہ کی ایک معزز اور دولت مند خاتون تھیں۔ حضرت خدیجہؓ بیوہ تھیں اور ان کا کوئی بچہ نہ تھا۔

ایک دفعہ حضرت خدیجہؓ اپنے بھتیجے کے گھر گئیں تو حضرت زیدؓ کو وہاں دیکھ کر اپنے بھتیجے حکیم بن حزام سے مانگ لیا۔ حضرت خدیجہؓ کا نکاح جب حضورؐ سے ہوا تو حضرت زیدؓ بھی حضور ﷺ کے گھر آگئے۔

حضرت زیدؓ کے والد کو ان کی جدائی کا بہت دکھ تھا۔ اور اولاد کی محبت ہے ایسی چیز۔ زید کے والد ان کی تلاش میں پریشان حال ہر طرف پھرتے۔ اتفاق سے ان کے قبیلے کے کچھ لوگ حج کے لئے مکہ آئے تو حضرت زیدؓ کو وہاں دیکھ کر انہیں

ان کے والد کا حال بتایا۔ جواب میں حضرت زیدؓ نے اپنے والد کو کہلا بھیجا کہ میرے لئے فکر مند نہ ہوں۔ میں بہت مہربان لوگوں کے پاس ہوں۔ حضرت زیدؓ کے والد کو جب ان کی مکہ میں موجودگی کا پتہ چلا تو وہ اپنے بھائی کے ساتھ فدیہ کی رقم لے کر مکہ پہنچے اور حضورؐ کے پاس حاضر ہوئے۔ آپ نے ان سے آنے کی وجہ پوچھی تو انہوں نے عرض کیا کہ "زید" کو لینے آئے ہیں۔ آپ ہم سے جتنی رقم چاہیں لے لیں اور ہمارے بچے کو آزاد کر دیں۔"

آپ ﷺ نے فرمایا۔ "اگر زید آپ کے ساتھ جانا چاہے تو بغیر کسی رقم کے آپ کی نذر ہے اور اگر وہ خود نہ جانا چاہے تو میں زبردستی آپ کے ساتھ نہیں بھیج سکتا۔"

انہوں نے عرض کیا۔ "آپ نے ہماری توقع سے بڑھ کر ہم پر احسان کیا ہے ہمیں یہ بات منظور ہے۔"

حضورؐ نے زیدؓ کو بلایا اور پوچھا "انہیں پہچانتے ہو۔"

انہوں نے جواب دیا۔ "جی ہاں! یہ میرے والد اور چچا ہیں۔"

حضور ﷺ نے فرمایا۔ "یہ تمہیں اپنے ساتھ لے جانے کے لئے آئے ہیں۔" یہ سن کر حضرت زیدؓ فوراً بولے۔

"بھلا میں آپ کو چھوڑ کر کیسے جا سکتا ہوں۔؟ آپ میرے والد کی جگہ بھی ہیں اور چچا کی بھی۔"

ان کے والد اور چچا نے کہا "کیا تم ماں باپ اور سب گھر والوں کے مقابلے میں غلام رہنا پسند کرتے ہو۔"

حضرت زیدؓ نے جواب دیا "ہاں کیونکہ میں نے آج تک حضورؐ سے زیادہ مہربان اور شفیق کوئی شخص نہیں دیکھا۔"

حضور ﷺ نے یہ سن کر حضرت زیدؓ کو پیار کیا اور فرمایا "زید [illegible] ہے۔"

یہ منظر دیکھ کر حضرت زیدؓ کے والد اور چچا بہت خوش ہوئے اور ان کو حضورؐ کے پاس چھوڑ کر چلے گئے۔

اس واقعہ سے پتہ چلتا ہے کہ نبی کریم ﷺ زید کے ساتھ کتنی شفقت اور پیار کا برتاؤ کرتے تھے اور یہ بھی اندازہ ہوتا ہے کہ ایک بچے کے ساتھ کس قدر محبت اور مہربانی سے پیش آنا چاہیے۔

حضرت انسؓ بھی بچپن میں دس سال تک حضور ﷺ کی خدمت میں رہے۔ ان کا کہنا ہے کہ ان دس سالوں میں سزا دینا تو درکنا آپ نے کبھی میری طرف خفگی سے دیکھا بھی نہیں۔ بچپن میں بچہ ایسی حرکتیں اور غلطیاں کرتا ہے کہ جن پر سگے ماں باپ بھی تحمل کا مظاہرہ نہیں کر پاتے اور بعض دفعہ اسے پیٹ ڈالتے ہیں۔ ایک بچہ دس سال تک کسی کے ساتھ رہے اور اس سے غلطی سرزد نہ ہو یہ تقریباً" ناممکن ہے اور اس سارے عرصہ میں ایسا نرمی کا برتاؤ ہمارے لئے قابل تقلید مثال ہے کہ بچے نرمی اور پیار کے مستحق ہوتے ہیں اور ان کے ساتھ اس طرح حسن سلوک سے پیش آنا چاہیے۔

حضورؐ کی بچوں سے شفقت کے ساتھ پیش آنے کی ایک اور مثال حضرت حسنؓ اور حسینؓ کی ہے۔ آپ سجدے میں ہوتے تو وہ آپ کی پیٹھ پر سوار ہو جاتے اور جب تک وہ خود نہ اترتے۔ آپ سجدے سے سر نہ اٹھاتے۔

ایک مرتبہ ایک دیہاتی اقرع بن حابس دربار نبویؐ میں حاضر ہوا۔ آپؐ اس وقت نواسوں سے پیار کر رہے تھے۔ یہ دیکھ کر اس نے کہا "میرے دس بچے ہیں مگر میں نے کبھی ان کو اس طرح پیار نہیں کیا۔" یہ سن کر آپؐ نے فرمایا۔ " تیرے دل سے رحم و شفقت نکل گیا ہے تو میں کیا کر سکتا ہوں۔"

بچے کی پیدائش سے قبل اور بعد میں

(Before and after the birth of child)

اسلام بچے کے اس دنیا میں ظہور سے پہلے اس کے حقوق کا تحفظ کرتا ہے اور شریعت کی رو سے ماں کا انتخاب کرتے وقت ظاہری خوبصورتی حسب و نسب یا دولت و ثروت سے زیادہ دین اور شرافت کو ترجیح دینی چاہیے۔ اگر ماں پارسا اور

پرہیزگار ہوگی تو بچے کی اچھی تعلیم و تربیت کا باعث ہوگی۔

بچے کی پیدائش کے بعد اس کے دائیں کان میں اذان اور بائیں کان میں اقامت کہی جاتی ہے اور اسے پہلے دن ہی اللہ کی حمد اور بڑائی سے آگاہ کیا جاتا ہے۔ بچے کی پیدائش کے ساتویں روز اس کے سر کے بال اتار کر ان کے ہم وزن چاندی صدقہ کی جائے یا نام رکھا جائے اور عقیقہ کیا جائے اور نام ایسا رکھا جائے جو ظاہری و معنوی ہر اعتبار سے خوبصورت ہو۔ عام طور پر یہ دیکھا گیا ہے کہ فرسودہ نام رکھے جائیں تو بعد میں احساس کمتری سے نجات حاصل کرنے کے لئے لوگ مختصر نام اپنا لیتے ہیں ارشاد نبوی ﷺ ہے۔

"تمہیں قیامت کے روز اپنے اپنے ناموں سے پکارا جائے گا اس لئے تم بہتر نام رکھو۔"

بیماری اور علاج

(Disease and Medical treatment)

دیہاتوں اور پسماندہ علاقوں میں ضعیف الاعتقاد لوگ بچے کے بیمار ہونے کی صورت میں کسی اچھے معالج سے رجوع کرنے کی بجائے ٹونے ٹوٹکوں میں وقت ضائع کرتے رہتے ہیں جب کہ اسلام ان چیزوں پر انحصار نہیں کرتا بلکہ بیماری میں بنیادی اصول یہ ﷺ نے بتایا گیا ہے کہ۔

"بے شک اللہ تعالیٰ نے مرض نازل کیا اور دوا بھی اتاری اور ہر مرض کے لئے دوا پیدا کی' اس لئے دوا کرو البتہ حرام چیزوں سے علاج مت کرو۔"

نبی اکرمؐ نے بیماری کی صورت میں معالج سے رجوع کرنے کی تلقین کی ہے اور اس سلسلے میں کسی قسم کی سستی آپ پسند نہ فرماتے تھے اور حقیقت تو یہ ہے کہ کئی امراض اس وجہ سے بڑھ جاتے ہیں کہ شروع میں ان سے لاپروائی برتی جاتی ہے۔ یہ اللہ کی نعمت کی بے قدری ہے جو کہ یقیناً اللہ تعالیٰ کی ناراضگی کا باعث ہوگی۔

ماں کا دودھ ہر لحاظ سے بچے کے لئے محفوظ اور غذائیت بخش ہوتا ہے نیز خود ماں کے لئے کینسر جیسے موذی امراض سے بچاؤ کا ذریعہ بھی ہے۔ بچے کو دو سال تک دودھ پلانا ماں کی شرعی ذمہ داری ہے۔ یہ ماں بچے کے درمیان باہمی شفقت اور ہمدردی اور بچے کے دل میں ماں کے لئے احترام و فرمانبرداری کا باعث ہوتا ہے۔ ان تمام فوائد کو سائنسی تحقیق نے بھی تسلیم کیا ہے۔ آج کل فیشن زدگی کی بناء پر ماں کو بچے کا دودھ پلانا متروک ہوتا جارہا ہے۔ بقول اکبر الہ آبادی

ے طفل میں بو آئے کیا ماں باپ کے اطوار کی۔
دودھ تو ڈبے کا ہے تعلیم ہے سرکار کی۔

بچے اور ماحول

(Children and Environment)

بچے کا ذہن ایک صاف تختی کی مانند ہے۔ معاشرہ اور گھر کا ماحول جیسا بھی ہوگا وہ بچے کے ذہن پر نقش ہو جاتا ہے اور آئندہ تمام زندگی میں بچے کی کیفیات پر اثر انداز ہوتا ہے۔ ہر قسم کی اخلاقی اور جسمانی آلودگی نشے سے پاک ماحول بچے کا حق ہے اور اسکی پرورش والدین اور معاشرے کی مشترکہ ذمہ داری ہے۔ اس سلسلے میں کسی قسم کی کوتاہی معاشرے اور خاندانوں کا مستقبل تاریک کر سکتی ہے۔

ان دنوں یہ وبا عام ہے کہ بچوں کے لئے ہر آسائش مہیا کر دی جاتی ہے لیکن ماں باپ کے پاس بچوں کو دینے کے لئے وقت نہیں ہوتا۔ یہ بچے کا بنیادی حق ہے کہ ماں باپ اسے وقت دیں اور اس کے مسائل معلوم کریں۔ بچے کو یہ احساس نہ ہونے دیا جائے کہ اسے نظر انداز کیا جارہا ہے یا اہمیت نہیں دی جارہی ہے۔ بچے کی عزت نفس کا خیال رکھیں۔ کوئی بات سمجھانی ہو تو نرمی سے سمجھائیں۔ بلاوجہ انہیں ڈانٹیں نہیں اور نہ ہی دوسروں کی موجودگی میں اسے جھڑکیں۔

گھر میں تمام بچوں کے ساتھ یکساں سلوک کریں۔ اسلام نے تو یہ سبق دیا ہے کہ بچے کا بوسہ لینے میں بھی برابری کا خیال رکھو ورنہ دوسرے بچوں میں احساس محرومی پیدا ہوگا اور وہ اپنے بھائی یا بہن سے متنفر ہو جائیں گے۔

بچوں کے سامنے بڑے کوئی ناشائستہ حرکت کریں اور نہ ہی کوئی ایسی بات منہ سے نکالیں اگر بچے کو سچ بولنے کا کہتے ہیں تو خود سچائی کا نمونہ بن کر دکھائیں۔ ماں باپ بچے کے لئے آئیڈیل ہوتے ہیں اور بچہ انہی کی نقالی کرتا ہے اگر والدین کے قول و فعل میں تضاد ہوگا تو بچہ بھی یہی سیکھے گا۔ بچہ اگر اچھا کام کرے تو اسے داد دیں اور اس کی حوصلہ افزائی کریں۔ اس سے آئندہ اچھے کام کرنے کی اور آپ کی توقعات پر پورا اترنے کی کوشش کرے گا۔ اگر وہ کوئی غلط حرکت کرے تو اس کے نفسیاتی اور ذہنی اسباب پر غور کیجئے۔ مار پیٹ سے معاملہ اور الجھ جاتا ہے۔

اگر بچہ کسی مضمون میں کمزور ہے تو اس مضمون کو دلچسپ بنا کر اس کے سامنے پیش کریں۔ تشدد سے اس میں قابلیت تو نہ آپائے گی۔ البتہ وہ اس مضمون سے ہمیشہ کے لئے متنفر ہو جائے گا۔ بچے کو دھن کر رکھ دینے سے وہ ڈھیٹ ہو جائے گا۔ یہ ایک غیر انسانی فعل ہے نرمی اور سلیقے سے کام لے کر آپ بچے کی اچھی تربیت کر سکتے ہیں۔

رسول اکرم ﷺ کا ارشاد ہے۔ "جو شخص نرمی کی صفت سے محروم کیا گیا وہ سارے خیر سے محروم کیا گیا۔" گھر کا ماحول اگر دین دار نہ ہوگا تو بچہ اس ماحول کی جانب راغب ہوگا۔ کیونکہ اس کا معصوم ذہن سب سے زیادہ اپنے اردگرد کے ماحول سے متاثر ہوتا ہے۔ ویڈیو گیمز اور فلموں وغیرہ سے بچائیں۔ زندگی میں وہی لوگ اعلیٰ مقام حاصل کرتے ہیں جن کی اخلاقی اٹھان اعلیٰ قدروں پر ہو۔ آج کل عام طور پر یہ شکوہ بھی کیا جاتا ہے کہ بچے بدتمیز ہوتے جارہے ہیں۔ در حقیقت بچے جب بڑوں کو ایسی حرکتیں کرتا دیکھتے ہیں جو ان کے شایان شان نہیں ہوتیں تو بچوں کے دل سے بڑوں کا احترام اٹھ جاتا ہے۔ بچے کو سب سے پہلے کلمہ سکھائیں اور سات سال کا ہونے پر نماز کی طرف راغب کریں اور دس سال کا

ہونے پر تھوڑی سختی سے نماز پڑھنے کو کہیں اس سلسلے میں والدین خود نمونہ بنیں، دس سال کے بچے کا الگ بستر مہیا کریں۔

ہمارے ہاں فیشن کے طور پر یا ڈراموں میں ہوٹلوں اور ورکشاپوں میں دھکے کھاتے "چھوٹے" کے بارے میں بہت کچھ کہا سنا جاتا ہے مگر عملی طور پر کچھ نہیں کیا جاتا۔ کروڑوں روپے منصوبہ بندی کی اشتہار بازی پر خرچ ہوتے ہیں مگر ان معصوم چہروں کی طرف توجہ نہیں دی جاتی جو لمبی لمبی کاروں میں بیٹھے صاف ستھرے لباس میں ملبوس اپنے ہم عمروں کو دیکھ کر حسرت و یاس کی تصویر بن جاتے ہیں۔

ایک طبقے کے بچے ناز و نعم میں پل کر عمدہ تعلیمی اداروں میں اعلیٰ تعلیم یافتہ اساتذہ کی نگرانی میں پڑھتے ہیں جبکہ دوسرے طبقے کے بچے زمین پر بیٹھ کر نیم خواندہ استادوں کو غیر انسانی، ذہنی جسمانی تشدد جھیل کر پڑھتے ہیں پھر عملی زندگی کی دوڑ میں دونوں کو ایک دوسرے کے مقابل کھڑا کر دیتے ہیں ان سے ایک جیسی کارکردگی کی توقع خود فریبی کے سوا کچھ نہیں۔ اس لئے ضروری ہے کہ جتنا جلدی ممکن ہو یہ طبقاتی نظام تعلیم ختم کیا جائے یقیناً" بااختیار لوگ اس سلسلے میں اللہ کے حضور جوابدہ ہوں گے۔

ہمارے ہاں یتیموں اور معذور بچوں کے لئے ایسے ادارے نہ ہونے کے برابر ہیں جہاں پر ہر طبقے کے بچے یکساں طور پر مستفیض ہوں قرآن کریم میں ایسے عبادت گزار لوگوں کو بھی ہلاکت کی خبر دی گئی ہے جو یتیموں کو دھکے دیتے اور لاچار لوگوں کی خاطر نہیں کرتے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے کہ۔

"تم لوگ یتیم کی کچھ قدر اور خاطر نہیں کرتے اور دوسروں کو بھی مسکین کو کھانا کھلانے کی ترغیب نہیں دیتے۔" (سورۃ الفجر آیت۔)

ہمیں یہ بات ضرور ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ معاشرتی تضادات میں پروان چڑھنے والی نسل تعمیر کار نہیں تخریب کار ہوگی جس کے کچھ آثار ہم اپنے معاشرے میں دیکھ سکتے ہیں۔ خوشحال ملک کی تعمیر کا خواب جب ہی شرمندہ تعبیر ہو سکتا ہے کہ جس نظام کے لئے یہ ملک حاصل کیا گیا۔ وہی سماجی مساوات اور

انصاف پر مبنی نظام اس میں نافذ کیا جائے۔
آبادی کے صحیح استعمال سے جاپان   سے تقریباً پانچ گنا چھوٹا ہونے
اور آبادی کے لحاظ سے بڑا ہونے کے باوجود (Great Seven) میں شامل ہو سکتا
ہے تو پاکستان کے پاس اللہ کی دی گئی بے شمار نعمتیں اور وسائل موجود ہیں ترقی
اس صورت میں ممکن ہے کہ خلوص نیت سے کام کیا جائے اور کرنے دیا جائے۔
(ماہنامہ اتحاد)

یتیم اور لاوارث بچوں کے ماڈرن ہومز

(Modern homes for orphan and Heirless Children)

یہ بستیاں SOS, Villages کے نام سے پکاری جاتی ہیں ایس او ایس ایک انگریزی اصطلاح Save Our Souls کا مخفف ہے جو کہ شدید اضطرابی حالت میں مدد کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں۔

لاوارث یتیم بچوں کی ان بستیوں کا دنیا میں آغاز دوسری جنگ عظیم کے بعد ہوا چونکہ اس وقت، بڑے پیمانے پر تباہی پھیلی لہٰذا ایک 20 سالہ نوجوان ہر من ماٹز جو کہ میڈیکل کا طالب علم تھا خود بھی یتیم ہو چکا تھا اس نے لاوارث، یتیم بچوں کے بارے میں شدید کرب محسوس کیا اور فیصلہ کیا کہ ساری زندگی ان بچوں کے لئے وقف کرے گا لہٰذا اس مقصد کے لئے سب سے پہلا ایس او ایس ویلج 1949 امیٹ نای پر (آسٹریا) میں قائم ہوا۔

یہ ادارے مکمل طور پر خود مختار ہیں۔ اس وقت ایس او ایس چلڈرن ایسوسی ایشن کے زیر اہتمام پوری دنیا یورپ، ایشیا، امریکہ، چین، جاپان، روس وغیرہ میں تقریباً 125 ممالک میں 1346 سے زائد ایس او ایس ویلیج یوتھ ویلیج سکول اور دیگر پراجیکٹ کام کر رہے ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ان کی تعداد میں اضافہ ہو رہا ہے۔ ان بستیوں کے اہم مقاصد یا حصول درج ذیل ہیں۔

ماں:

یہ بستیاں روایتی قسم کے یتیم خانوں سے بالکل مختلف ہیں۔ یہاں پر لاوارث یتیم بچوں کو مستقل طور پر رابطہ کے لئے ماں دی جاتی ہے جو کہ ہر بچہ کی صحت مند ارتقاء کے لئے ضروری ہے۔

بھائی بہنیں:

اس میں یہ گھر کے اندر ایک مکمل کنبہ ہوتا ہے جو کہ 10 تا 12 بچوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ تمام بچے بھائی بہنوں کی طرح اکٹھے رہتے ہیں۔

گھر:

ان بستیوں میں ہر کنبہ کے پاس ایک مستقل گھر ہوتا ہے اور ہر بستی 15 گھروں پر مشتمل ہوتی ہے۔ ماں کے لئے علیحدہ کمرہ ہوتا ہے۔ ایک بیڈ روم میں چار تا پانچ بچے ہوتے ہیں۔

بستی:

ہر بستی میں دس تا پندرہ گھر ہوتے ہیں۔ یہ عام طور پر بڑے شہر یا قصبے کے قریب پرکشش ماحول میں واقع ہوتی ہے۔

تعلیم:

تعلیم ان بستیوں کے اہم ترین مقصد میں سے ایک ہے۔ ہر ویلیج میں ایک سکول ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں بچیوں کو دستکاری یا دوسرے کام سکھانے کے لئے مختلف دوسرے اداروں میں بھی بھیجا جاتا ہے۔ دینی تعلیم کے لئے ہر گاؤں میں مسجد ضروی عنصر ہے جہاں پر دینی تعلیم دی جاتی ہے۔ علاوہ ازیں ان بستیوں کے اندر کھیل کے میدان' باغیچے' ڈسپنسری' دکان وغیرہ کی سہولتیں بھی موجود ہوتی ہیں۔

سنت نبوی اور جدید سائنس - اول

حکیم محمد طارق محمود چغتائی   قیمت=/90

زیر نظر کتاب "سنت نبی اور جدید سائنس" اردو سائنسی ادب میں ایک گراں قدر اضافہ ہے جس کے لئے اس کے مصنف حکیم محمد طارق محمود چغتائی صاحب بجا طور پر لائق مبارک باد ہیں۔ ساڑھے چار سو سے زائد صفحات پر مشتمل اس کتاب میں نہ صرف سنت نبی بلکہ وضو، نماز اور روزے، جیسے فرائض کے تعلق سے بھی سائنسی توجیہات پیش کی گئی ہیں۔

صفحہ اول پر دی گئی مصنف کی اس بات سے یقیناً مکمل اتفاق کیا جائے گا کہ سنت نبوی کی پیروی اس لئے ضروری نہیں کہ ان کی سائنسی توجیہات موجود ہیں بلکہ صرف اس لئے کہ وہ برحق ہیں اور ان کی پیروی کا حکم رسول اکرم حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ سے ہم تک پہنچا ہے۔ اس حقیقت سے بھی انکار ممکن نہیں کہ اللہ کی ذات بے نیاز ہے اور اس کی عظمت اور بزرگی میں کسی بشر کے عبادت کرنے یا نہ کرنے سے کوئی فرق واقع نہیں ہوتا۔ یہ تو اس کی بے پایاں رحمت ہے کہ اس نے اپنے بندوں کی فلاح و بہبود کے لئے اپنے رسولؐ کے ذریعے کچھ ہدایات نازل فرمائیں۔ اب جو کچھ ان پر عمل کرتا ہے، سو اپنی بھلائی کے لئے اور جو نہیں کرتا، سو اپنا ہی نقصان کرتا ہے۔ آج کے سائنسی دور میں اگر ان افعال کی سائنسی توجیہات فراہم کرنے کی کوشش ہوتی ہے تو اسے خوش آمدید کہنا چاہئے کیونکہ بلاشبہ اس سے ایمان اور یقین کی مضبوطی حاصل ہوگی۔ آج کے معاشرے میں خدا کے ان برگزیدہ بندوں کی تعداد برائے نام ہے جو ہدایات کی بے چوں چراں پابندی کرتے ہیں۔ اس کے برخلاف زیادہ تعداد ان لوگوں کی ہے جو یا تو لاعلم ہیں، یا پھر ان ہدایات کی سائنسی توجیہات ڈھونڈتے پھرتے ہیں۔ ایسا حالات میں حکیم محمد طارق محمود صاحب کی موجودہ کاوش لائق ستائش ہے اور توقع ہے کہ اس کا مطالعہ اصلاح عام کا محرک ثابت ہوگا۔ مصنف نے اس کتاب میں مختلف فرائض اور سنتوں کو 85 عنوانات کے تحت ترتیب دیا ہے اور پھر ہر ایک سے مدلل بحث کی ہے۔ ہر سنت کا حوالہ دیتے ہوئے نہ صرف اس کے سائنسی پہلو کو اجاگر کیا ہے بلکہ تفصیلات بیان کرتے وقت مصنف نے رسالوں اور کتابوں کے حوالوں کے علاوہ حکماء، علماء، ڈاکٹروں اور محققین کے مشاہدات اور تجربات بھی شامل کئے ہیں۔ جن کی مدد سے انہیں سمجھنا اور ان پر عمل پیرا ہونا زیادہ آسان ہو جاتا ہے مثال کی طور پر کتاب کی ابتداء "مسواک اور جدید سائنس" کے عنوان سے ہوتی ہے۔ اس سلسلہ میں سب سے پہلے زادالمعاد، معمولات نبویؐ اور اُسوۂ رسولؐ جیسی کتابوں کے حوالے سے یہ سنت سامنے آتی ہے کہ رسول اللہ ﷺ سوتے وقت مسواک کرتے تھے۔ ابتداء مسواک کی مکمل افادیت بیان کی ہے اور پھر چھوٹے چھوٹے عنوانات کے تحت مزید تفصیلات شامل کی گئی ہیں۔ ان میں بعض عنوانات کچھ اس طرح ہیں: رات اور مسواک، نماز سے قبل مسواک، مسواک اور گردنا تک، مسواک اور منہ کی بدبو، دل کی جھلیوں میں پیپ اور مسواک، منہ کا ذائقہ مسواک، مسواک اور گلے، مسواک اور منہ کے چھالے، مسواک اور دانت کی پیلاہٹ، مسواک اور جرثیم،

مسواک اور دماغ، پیلو کا مسواک، دائمی نزلہ اور مسواک وغیرہ۔ ان عنوانات سے اس بات کا بخوبی اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ مصنف نے مسواک کے استعمال اور اس کی سائنسی افادیت پر کس قدر جامع اور مفید مواد فراہم کرنے کی کوشش کی ہے۔

نماز اور روزہ بھی اس کتاب کے اہم موضوعات ہیں۔ مصنف نے نماز کے مختلف ارکان جیسے قیام، رکوع، سجدہ اور امام کی تلاوت کو توجہ سے سننے جیسے موضوعات پر بھی سائنسی معلومات فراہم کی ہیں [illegible]

ڈاکٹر غلام جیلانی برق کی کتاب "من کی دنیا" کے حوالے سے حکیم محمد طارق محمود صاحب لکھتے ہیں۔ "ماہر روحانیات لیڈ بیٹر لکھتا ہے کہ ہر لفظ ایک یونٹ ہے۔ اس سے ایک تیز روشنی نکلتی ہے جو مثبت اور منفی ہوتی ہے۔ قرآن سے نکلا ہوا ہر لفظ مثبت ہوتا ہے اور مقتدیوں پر جب یہ مثبت اثرات پڑیں گے تو ان کے اندر سے بے شمار امراض ختم ہو جائیں گے۔"

نماز تہجد کو بے خوابی اور ڈپریشن کا بہترین علاج بتاتے ہوئے مصنف نے علامہ اقبال میڈیکل کالج لاہور میں کئے گئے ایک تجرباتی پروگرام کے اعداد و شمار بھی پیش کئے ہیں جن سے پتہ چلتا ہے کہ 32 مریضوں میں سے 25 یعنی 78 فیصدی لوگوں نے نماز تہجد کے ذریعے اپنی بیماری سے نجات حاصل کر لی۔ روزے سے متعلق بھی اسی طرح کی تجرباتی اعداد و شمار اس کتاب میں موجود ہیں جن سے پتہ چلتا ہے کہ روزہ جسمانی حرارت، وزن، نبض، خون کے دباؤ، طبعی استحالے کی شرح، بدنی سیال اور خون سیال اور خون اور پیشاب کے کیمیائی تجزیے پر کیونکر اثر انداز ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی مصنف نے جرمنی انگلینڈ اور امریکہ کے ماہر ڈاکٹروں کی ایک ٹیم کی رپورٹ کا خلاصہ بھی کتاب میں شامل کیا ہے جس کے بموجب وضو، نماز اور روزہ ایک مسلمان کو کان، ناک، گلے، معدے، جگر، اعصاب اور دل کے امراض سے محفوظ رکھنے کا ذریعہ ہے۔ اس کتاب کی اہم ترین خوبی یہ ہے کہ اس میں مصنف نے ان سنتوں کو بھی شامل کیا ہے جن سے موجودہ دور کے زیادہ تر مسلمان یا تو لاعلم ہیں یا پھر سائنسی توجیہات کی عدم موجودگی میں انہیں صرف رسوم کا درجہ دیتے ہیں۔ مثلاً کھانے کی پلیٹ کو انگلیوں سے چاٹ کر صاف کرنا، پانی بیٹھ کر تین سانسوں میں چوس کر پینا، داہنے ہاتھ میں عصا رکھنا، کھانے میں پھونک نہ مارنا، لکڑی یا مٹی کے برتن کا استعمال کرنا، جمائی کو بائیں ہاتھ سے روکنا، چھینک پر الحمد اللہ کہنا، کتے کے جھوٹے کو مٹی سے دھونا، کھڑے ہو کر کھانا نہ کھانا، کھڑے ہو کر پیشاب نہ کرنا، مٹی کے ڈھیلے سے استنجا کرنا، حاجت کے لئے کچی زمین کا انتخاب کرنا، مردوں کا ٹخنوں سے اوپر اور عورتوں کا پشت قدم تک شلوار لٹکانا، دائیں کروٹ سے سونا، سونے سے قبل چراغ بجھا دینا وغیرہ وغیرہ۔ ان سنتوں کی سائنسی توجیہات سامنے آنے کے بعد کسی بھی صاحب عقل کے لئے انہیں ترک کرنا مشکل ہوگا۔ کتاب کی ابتدائی صفحات میں محمد زاہد راشدی صاحب نے "کچھ میری زبان" عنوان کے تحت کتاب کے بارے میں رائے دیتے ہوئے ایک شعر نقل کیا ہے ۔

اپنے خورشید پہ پھیلا دیئے سائے ہم نے　　مانگتے پھرتے ہیں اغیار سے مٹی کے چراغ

ابھی تک ہمارا ملک ناکام ہے لہٰذا ہمارا یہ مذہبی قومی اخلاقی فرض بنتا ہے کہ ہم اپنے مستقبل کو بہتر بنانے کے لئے ان نونہالوں کا خاص خیال رکھیں۔ ان کی بہت تربیت کریں چونکہ قرآن پاک میں بھی اس سلسلہ میں اجر و ثواب کی بشارت دی گئی ہے۔ القرآن۔

ترجمہ "کیا تو نے اس شخص کی حالت پر غور نہیں کیا جو دین کو جھٹلاتا ہے یہ وہی ہے جو یتیم کو دھکے دیتا ہے۔ (سورہ الماعون)

لہٰذا ہمیں چاہیے کہ معاشرہ میں رہتے ہوئے اردگرد ایسے لا وارث یتیم بچوں کا خیال رکھیں اور انہیں اس قسم کے اداروں تک پہنچائیں تاکہ وہ بہترین زندگی گزارنے کے قابل ہو سکیں ان اداروں کو پورے ملک میں پھیلانے کے لئے زیادہ سے زیادہ عطیات دینے چاہیں۔ عطیات کسی بھی ادارے میں جا کر دیئے

جاسکتے ہیں۔

(جمہوریت)

بچوں کی تربیت اور یورپ کے ڈے کیئر (Day Care) سنٹر:

مادی زندگی نے یورپی زندگی کو اتنا مصروف اور پریشان کر دیا ہے۔ کہ انھیں اپنے بچوں کو پالنے' تربیت اور شفقت کرنے وقت دینے سے فرصت نہیں۔ اسلام بچے کو ماں کی گود کا حصہ بناتا ہے جبکہ یورپ نے بچوں کو مشینوں کے حوالے کر کے ماں کی اس محبت و شفقت جس کے اثرات سائنس نے محسوس کیئے اور اس کے وجود کو تسلیم کیا' سے محروم کر دیا۔ بلکہ صبح بچوں کو ڈے کیئر سنٹر (Day Care Centre) میں جمع کرا کے اپنے اپنے دفاتر میں چلے جاتے ہیں۔ جہاں مشینوں کے ذریعے بچوں کی نشوونما کی جاتی ہے اور شام کو گھر واپس آتے ہی بچوں کو واپس لایا جاتا ہے۔ اس حالت یورپ کے بچوں کو باغی' خودمختار' جرائم پیشہ بنا کر رکھ دیا ہے۔

(ویکلی میڈیکل سروے)

بیوہ عورت کی زندگی - اسلامی عکس اور یورپی عکس

(Life of Widow in Islam and in Euorp)

○ حضرت عوف بن مالکؓ رسول اللہ ﷺ سے روایت کرتے ہیں کہ آپؐ نے فرمایا میں اور غمگین چہرہ والی وہ عورت جس کا شوہر مر گیا اور اس نے اپنے بچہ کو دیکھ کر صبر کرلیا اس طرح جنت میں ہوں گے۔ (یعنی ایک ہی جگہ)

○ حضور اقدس ﷺ نے بیوہ خواتین سے نکاح کر کے مثال قائم کی ہے اور وہی خواتین آج امت کی مائیں ہیں۔

اسلام نے عورت چاہے کنواری ہو یا بیوہ اسے بے شمار حقوق دیئے ہیں بیوہ عورت کی زندگی کو قدر و منزلت کی نگاہ سے دیکھا ہے بلکہ بیوہ کی عزت و توقیر کو بڑھانے کے لئے آپؐ نے ایسی عورتوں کے ساتھ شادیاں کی ہیں بلکہ اسلام میں ایسے عمل کو پسندیدہ قرار دیا گیا ہے۔

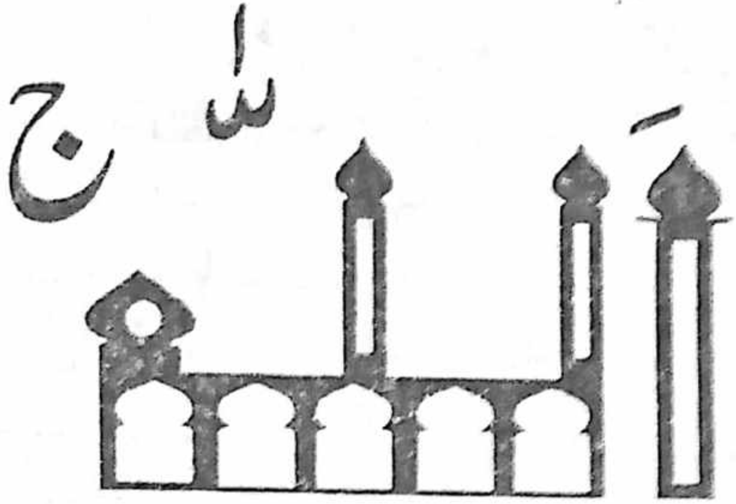
کچھ یورپی زندگی :- (European life)

یورپ نے عورت کو قدر کا مقام دیا یا تحقیر کا مقام؟۔ یورپ نے عورت کو مزدور، ڈرائیور سوپر، سیکریٹری، استقبالی عورت، ویٹر، ایئر ہوسٹس، حتیٰ کہ بازاری عورت بنا دیا۔ کیا یہ عورت کی آزادی ہے یا غلاموں جیسے کام۔ اور دوسری طرف اسلام نے عورت کو گھر کی مالکہ اور ادھر جنت میں حوروں کی سردار قرار دیا ہے۔ یورپ کی ایک خاتون نے اس بات کا مقدمہ لیسٹر (انگلینڈ کا ایک شہر) میں درج کرایا کہ میرے خاوند سے مجھے میرے حقوق دلائے جائیں۔ وہ اس لئے کہ میں نے عالم بیوگی میں اس کے ساتھ شادی کی۔ شادی سے قبل اس کو بیوگی کا علم نہیں تھا۔ لیکن جب اس کو پتہ چلا تو اس نے مجھے چھوڑ دیا۔ لہٰذا مجھے میرے حقوق دلائے جائیں۔ (بحوالہ ہیومن اینڈ اسلام)

یہ ایک نہیں ایسے بے شمار واقعات پورے یورپ کی زندگی میں بھرے

پڑتے ہیں کہ بیوہ کی مسلسل تحقیر و تذلیل ہو رہی ہے۔

ہر قسم کی روحانی جسمانی، نفسیاتی دکھوں، پریشانیوں اور مصائب والم کا حل



مشکل کشا

عشاء کے بعد جاگنے اور گفتگو سے منع

سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Prohibition of talking and awaking after Eisha Prayer Sunnat-e- Nabvi Modern Science)

حضور اقدس ﷺ نے عشاء کے بعد جاگنے اور گفتگو کرنے کی ممانعت فرمائی اور فرمایا عشاء کے بعد وہی شخص جاگ سکتا ہے جس نے کوئی دینی گفتگو کرنی ہو یا گھر والوں سے ضرورت کی بات کرنی ہو۔ (الترغیب و الترتیب) (آداب زندگی)

یہ قول ایک بڑا قول ہے کہ دن بھر کی تھکاوٹ کے بعد رات جس کو اللہ نے آرام کا ذریعہ بنایا ہے اس میں جلدی سو جائے اور صبح جلدی اٹھ جائے اگر رات کو دیر سے سوئے گا تو صبح سورج نکلنے کے بعد سوتا رہے گا اور سوتے ہوئے آدمی پر سورج کی کرنوں کا پڑنا بہت سے امراض کو پیدا کرتا ہے' رات کو اگر دیر سے سوئے گا اور مکمل آرام نہیں کر سکے گا تو بد خوابی' بے سکونی' چڑ چڑا پن' اور ذہنی دباؤ میں مبتلا ہو گا۔ اس لئے عشاء کی نماز پڑھتے ہی سو جانے کا آپؐ نے فرمایا ہے۔

ڈاکٹر نکسن وزیٹر کی تحقیق

(Research of Dr. Nikson visitor)

جو لوگ رات کو جلد نہیں سوتے' دیر گئے تک خلوت گاہ میں جاتے ہیں' ایسے لوگ جب مریض بن کر میرے پاس آئے تو میں نے ان میں اعصابی اور نفسیاتی امراض کی کثرت پائی۔ وہ بکثرت الجھے ہوئے اور ڈیپریشن مایوسی کا شکار تھے۔ ان میں بعض لوگوں کا رجحان خود کشی کی طرف تھا۔

الغرض کائنات کا اصول دن کا کام اور رات کو آرام کا ہے۔ جب اس اصول کو توڑیں گے تو صحت اور جاودانی سے ہاتھ دھو بیٹھیں گے۔

(بحوالہ کیور میڈیکل)

مہمان کو کھانے پر اصرار

سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Insistance of meal to guest Sunnah and Modern Science)

نبی کریم ﷺ کے دستر خوان پر جب کوئی مہمان ہوتا تو آپؐ اس سے بار بار فرماتے کہ کھائیے، کھائیے اور کھائیے۔ جب مہمان خوب سیر ہو جاتا اور بے حد انکار کرتا تب آپؐ اپنے اصرار سے باز آتے۔
(مشکوٰۃ۔ زاد المعاد آداب زندگی)

اسلام مہمانداری کے اصول وضع داری اور محبت سکھاتا ہے۔ اس ضمن میں فرائیڈ کا اصول مہمانی مطالعہ فرمائیں۔

فرائیڈ کا اصول:۔ (Principle of Fride)

مہمان ہمیشہ خلوص اور محبت ہی کے ناطے سے آتا ہے اور اگر اسے وہ محبت اور مطلوبہ خلوص میسر نہ ہو تو اسے مہمان نہیں کہیں گے بلکہ بن بلایا مہمان کہنا بہتر ہے۔ میں کہتا ہوں کہ چہرے پر مسکراہٹ سجائیے، خوش ہو جائیں۔ بہتر یہ ہے کہ کھانا خود کھلائیں، ساتھ بیٹھیں، محبت بڑھے گی، مہمانوں کی پسند کا بھی خیال رکھیں۔ میں نے بعض مہمانوں کو پر تکلف دیکھا جب ان کا بار بار اصرار کیا گیا تو انہوں نے واقعی کھانا پیٹ بھر کر کھایا۔ (بحوالہ فرائیڈ سٹوری۔ گلف ایڈل)

عورتوں کے باریک لباس کے نقصانات

سنت نبوی ؐ اور جدید سائنس

(Losses of thin dress in women Sunnah and Modern Science)

○ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا وہ عورتیں بھی جہنمی ہیں جو کپڑے پہن کر بھی ننگی رہتی ہیں دوسروں کو رجھاتی ہیں خود دوسروں پر ریجھتی ہیں ان کے سر ناز سے بختی اونٹوں کے کوہانوں کے طرح ٹیڑھے ہیں یہ عورتیں نہ جنت میں جائیں گی نہ جنت کی خوشبو پائیں گی حالانکہ جنت کی خوشبو بہت دور سے آتی ہے۔ (ریاض الصالحین)

○ ایک بار نبی پاک ﷺ کے پاس مصر کی بنی ہوئی باریک ململ آئی۔ آپ ؐ نے اس میں سے کچھ حصہ پھاڑ کر دحیہ کلبی رضی اللہ عنہ کو دیا اور فرمایا اس میں ایک حصہ پھاڑ کر تم اپنا کرتہ بنا لو اور ایک حصہ اپنی بیوی کو دوپٹہ بنانے کے لئے دے دو۔ مگر ان سے کہ دینا کہ اس کے نیچے اور کپڑا لگا لیں تاکہ جسم کی ساخت اندر سے نہ جھلکے۔ (ابوداؤد)

عورتوں کے باریک لباس سے جہاں شرم و حیا' حجاب و وفا۔ ختم ہوجاتی ہے وہاں اس کے کچھ اور نقصانات بھی واقع ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر لیڈ بیٹر کی وارننگ :- (Warning of Dr. Led Beater)

مذکورہ ڈاکٹر روحانیت کا بہت بڑا محقق ہے۔ لیڈ بیٹر کے مطابق جس لباس سے نسوانی جسم کی جھلک نظر آئے اس جسم سے میں نے غلیظ اور نسواری لہروں کو نکلتے ہوئے دیکھا ہے۔ (بحوالہ تصورات اسلام)

الٹرا وائیلٹ ریز کے نقصانات:
(Losses of Ultra violet Rays)

سورج میں موجود الٹرا وائیلٹ ریز (Rays) سخت گرمی میں جلد اور جسم کے لئے بہت نقصان دہ ہوتی ہیں۔ اگر لباس موٹا ہو تو یہ شعاعیں لباس سے باہر ہی رک جاتی ہیں اور اگر لباس باریک ہو تو یہ شعاعیں جلد کو بہت زیادہ نقصان پہنچاتی ہیں۔ (بحوالہ میثاق)

اسلام میں زیب و زینت کا اختیار

سنت نبوی ؐ اور جدید سائنس

(Option of Ornanment and elegance in Islam Sunnah and Modern Science)

○ حضرت ابوالاحوصؓ کے والد اپنا واقعہ بیان کرتے ہیں کہ ایک بار میں نبی پاکؐ کی خدمت میں حاضر ہوا۔ میرے جسم پر نہایت ہی گھٹیا اور معمولی کپڑے تھے۔ آپؐ نے پوچھا کیا تمہارے پاس مال و دولت ہے۔ میں نے کہا۔ جی ہاں! دریافت فرمایا کس طرح کا مال ہے۔ میں نے کہا اللہ نے مجھے ہر قسم کا مال دے رکھا ہے اونٹ بھی ہیں' گائیں بھی ہیں' بکریاں بھی ہیں' گھوڑے بھی ہیں اور غلام بھی ہیں۔ آپؐ نے فرمایا جب اللہ نے تمہیں مال و دولت سے نواز رکھا ہے تو اس کے فضل و احسان کا اثر تمہارے جسم پر ظاہر ہونا چاہئے۔ (مشکوۃ شریف)

○ حضرت جابرؓ کا بیان ہے ایک بار نبی پاکؐ ملاقات کی غرض کے لئے ہمارے گھر تشریف لائے۔ تو آپؐ نے ایک آدمی کو دیکھا جو گرد و غبار میں اٹا ہوا تھا۔ اس کے بال بکھرے ہوئے تھے۔ آپؐ نے فرمایا اس آدمی کے پاس کوئی کنگھا نہیں جس سے یہ اپنے بالوں کو درست کر لیتا۔

اور آپؐ نے ایک دوسرے آدمی کو دیکھا جس نے میلے کپڑے پہن رکھے تھے آپؐ نے فرمایا کیا اس آدمی کے پاس وہ چیز نہیں (یعنی صابن) جس سے اپنے کپڑے دھولیتا۔ (مشکوٰۃ)

○ ایک شخص نے نبی پاک ﷺ سے عرض کیا۔ یارسول اللہؐ۔ میں چاہتا ہوں کہ میرا لباس نہایت عمدہ ہو۔ جوتے بھی نفیس ہوں، اس طرح اس نے بہت سی چیزوں کا ذکر کیا۔ یہاں تک کہ اس نے کہا میرا جی چاہتا ہے کہ میرا کوڑا بھی نہایت عمدہ ہو۔ آپؐ اسکی گفتگو سنتے رہے پھر فرمایا۔ یہ ساری ہی باتیں پسندیدہ ہیں اور اللہ تعالیٰ اس لطیف ذوق کو اچھی نظر سے دیکھتا ہے۔ (مستدرک۔ حاکم)

○ حضرت عبداللہ بن عمرؓ فرماتے ہیں کہ میں نے رسول پاکؐ سے عرض کیا۔ کیا یہ تکبر اور غرور ہے کہ میں نفیس اور عمدہ کپڑا پہنوں۔ آپؐ نے ارشاد فرمایا نہیں بلکہ یہ تو خوبصورتی ہے۔ اللہ اس خوبصورتی کو پسند فرماتا ہے۔ (ابن ماجہ)

اسلام غریبوں کا نہیں بلکہ امیروں کا بھی مذہب ہے۔ اب سے قبل مسلمانوں کو اس بات کا طعنہ دیا جاتا رہا کہ اسلامی تعلیمات تنگ دستی اور فقر وفاقہ سکھاتی ہیں لیکن مذکورہ احادیث میں اس بات کو ثابت کر دیا ہے کہ ایسا ہرگز نہیں۔

ڈاکٹر وارن کا اعتراف:

(Acknowledgement of Dr. Worn)

مشہور مستشرق ڈاکٹر وارن بلاف نے اس بات کا اعتراف کیا ہے کہ جو لوگ اسلام کو فقیری اور تنگدستی کی تعلیم دینے کا مذہب کہتے ہیں۔ شاید ان کا اسلامی مطالعہ نامکمل ہے۔ میں نے کتب اسلامی میں ایسی بے شمار احادیث و واقعات کا مطالعہ کیا ہے جس میں متمول اور صاحب مال کو اچھا لباس، اچھی سواری، اچھی رہائش اور اچھے کھانے پینے کی اجازت دی گئی ہے۔

(بحوالہ اسلام اور مستشرقین)

ایک جوتا نہ پہنو۔ سنت نبویؐ اور جدید سائنس
(Don't wear a single shoes Sunnah and Modern Science)

حضرت ابو ھریرہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ ایک جوتا پہن کر کوئی نہ چلے یا دونوں پہن کر چلو یا دونوں اتار کر چلو۔ (ترمذی)

○ ایک جوتا ایک پاؤں میں ہو اور دوسرا پاؤں خالی ہو بظاہر یہ بات انسانی اخلاق اور وقار کے منافی ہے۔

○ اسلام مسلمانوں کو عزت وقار اور وجاہت کا سبق دیتا ہے۔ اور جو آدمی ایسا عمل کرے اس کی معاشرے میں تذلیل ہوتی ہے۔

جوتے کے ساتھ پاؤں اور بغیر جوتے کے ساتھ پاؤں کا توازن برقرار نہیں رہتا اور انسان بے ڈھنگی چال چلتا ہے اور معاشرتی طور پر بھی بہت نقصان دہ ہے۔

انسانی جسم ایک اعصابی نظام کے تحت چل رہا ہے جس کا مرکز دماغ اور حرام مغز ہیں۔ جب ایک پاؤں ننگا اور ایک پاؤں ڈھکا ہوا ہو۔ ایسا اعصابی نظام کے لئے بہت نقصان دہ ہے۔ حتیٰ کہ جب اس پر سطحی اور سرسری تحقیق کی گئی تو مندرجہ ذیل نقصانات سامنے آئے۔

ڈاکٹر نکسن وزیٹر نے سالہا سال کی تحقیق کے بعد اس بات کی بار بار تنبیہہ کی ہے کہ اکثر اوقات ننگے پاؤں پیدل بغیر جوتے کے بھی چلنا مفید ہے اور ایک پاؤں میں جوتا اور دوسرا خالی بہت نقصان دہ ہے کیونکہ میں نے ایسے مریضوں کو لنگڑی کے درد میں یعنی (Shahtica) میں مبتلا پایا۔ (بحوالہ کیور میڈیکل)

اسلام میں نقل اتارنے سے منع
سنت نبویؐ اور جدید سائنس
(Prohibiton of Imitate in Islam Sunnah and Modern Science)

احادیث نبویؐ میں نقل اتارنے سے منع کیا گیا ہے۔ (آداب زندگی)

نقل اور نفسیات۔ فرائڈ کے نظریات:
(Imitation and Psychology Fruid's Theories)

نقل دراصل ذہن کے اس حصے کا عکس ہے جس سے آدمی دوسرے کی طرح بننے کی کوشش کرتا ہے۔ نقل میں تنقید کا پہلو بھی ہے اور اختیار کا بھی۔ یہی بعض اوقات کسی کی عادت بد کو ظاہر کرنے کے لئے بالکل وہی عمل کیا جاتا ہے۔ حالانکہ ایسا انسانی سوچ اور سمجھ پر جتنا برا اثر ڈالتا ہے جس سے زبان کی لکنت، آواز کی کمی جیسے امراض پیدا کرتا ہے۔ (فرائڈ کے نظریات)

ہومر کے تجربات:۔ (Experiments of Homer)

نقل سے ذہنی صلاحیتوں کا نکھار تقریباً" ختم ہو جاتا ہے انسان گہری سوچوں کو چھوڑ کر صرف لکیر کا فقیر بن جاتا ہے۔ اس کی اپنی سوچیں کم اور دوسروں کی نقل کی زیادہ اس کا نقصان اس کی عملی زندگی میں زوال کا باعث بنتا ہے۔

(ہومر تجربات)

عورت کی آدھی اور مرد کی پوری گواہی

سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Half evidence of woman and full evidence of man Sunnah and Modern Science)

○ ہم نے مردوں کو عورتوں پر فضیلت دی ہے (القرآن)
حضرت ابوھریرہؓ فرماتے ہیں کہ حضور پاک ﷺ نے فرمایا کہ اگر میرے لئے کسی کو یہ حکم دینا جائز ہوتا کہ ایک شخص دوسرے کو سجدہ کرے تو میں عورت کو حکم دیتا کہ وہ اپنے شوہر کو سجدہ کرے۔ لیکن چونکہ اللہ جل شانہ کے علاوہ دوسروں کے آگے سجدہ کرنا جائز نہیں۔ لہٰذا میں یہ سجدہ کرنے کا حکم نہیں دیتا۔ لیکن اگر اس دنیا میں کسی انسان کے لئے دوسرے انسان کو سجدہ کرنا جائز ہوتا تو میں عورت کو حکم دیتا کہ وہ اپنے شوہر کو سجدہ کرے۔

○ مرد اپنے گھر والوں کا راعی و نگہبان ہے۔ (الحدیث)

○ اسلامی نظام قانون میں عورت کی گواہی آدھی یعنی 2 عورتیں مل کر ایک گواہ شمار ہوتی ہیں اور ایک مرد ایک گواہ شمار ہوتا ہے۔ اسلام نے مردوں کو عورتوں پر فوقیت و فضیلت دی ہے۔ اس ضمن میں جدید تحقیقات کیا کہتی ہیں۔ ملاحظہ فرمائیں۔

ہیولاک ایلس کا تجزیہ:- (Analysis of Hewlock Aelis)

ہیولاک ایلس جو موجودہ دور میں جنسی نفسیات کا سب سے بڑا ماہر تصور کیا جاتا ہے۔ وہ اپنی کتاب "مرد اور عورت" میں عورتوں کی خصوصی فطرت اور جدا گانہ صفات کو بڑی اہمیت دیتا ہے۔ وہ کہتا ہے کہ "عورتوں کی طبیعت میں مردوں کے مقابلہ میں متاثر ہونے کی بہت زیادہ صلاحیت موجود ہے۔ چھوٹے چھوٹے

معاملات میں بھی عورتیں دوسروں کے بیانات اور خیالات کو مردوں کے مقابلے میں جلد قبول کر لیتی ہیں۔ عورت ہر اس خیال اور رائے کے لئے جان تک قربان کر دیتی ہے' جسے موثر انداز میں اس کے سامنے اس طرح پیش کیا جائے کہ وہ اس کی جذباتی فطرت کو متحرک کر دے۔ نیز عورت دوسروں کی ہمدردی کے لئے تڑپتی ہے۔ اور اس میں خود مختاری کا جذبہ ویسا پرزور نہیں ہوتا' جیسا کہ مردوں میں ہوتا ہے۔"

ایلس مزید لکھتا ہے "عورتوں میں عقل کی کمی ہے اس میں مرد بڑھے ہوئے ہیں۔ مثلاً" مردوں میں اپنے حاصل کردہ علم سے فائدہ اٹھانے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔ وہ جو سیکھتے یا حاصل کرتے ہیں اس میں غور و فکر اور تحقیق و تفتیش کے ذریعے اضافہ کرتے رہتے ہیں۔ نیز وہ اپنے شعبہ علم و فن کی تفصیلات و جزویات پر زیادہ حاوی ہوتے ہیں۔ انہیں سائنس کے مشاغل اور تجربات سے زیادہ دلچسپی ہوتی ہے۔ ان کی قوت مشاہدہ بھی عورتوں سے زیادہ تیز ہوتی ہے۔ اس کے برعکس عورتوں کو تحلیل و تجزیہ کا عمل طبعاً" ناپسند ہوتا ہے۔ کیونکہ انہیں جبلتاً" یہ محسوس ہوجاتا ہے کہ تحلیل و تجزیہ کے عمل سے ان کی جذباتی ساخت متاثر ہوگی۔ یہی وجہ ہے کہ عورتوں کو بے لچک قواعد اور اٹل اصولوں سے گھبراہٹ ہوتی ہے۔ کیوں کہ ان کی زندگی جذبات و ہیجانات سے مرکب ہوتی ہے۔ دراصل عورتوں کی یہ صفات ان کی عقل کی کمی کا ثبوت نہیں۔ بلکہ یہ جنسی اختلافات کا نتیجہ ہیں۔ ان سے معلوم ہوتا ہے کہ سائنس اور تلاش و تحقیق اور علمی موضوعات کے لئے عورت کا دماغ ناموزوں ہے۔ خواہ مستثنیٰ صورتوں میں عورتوں نے اس دائرے میں کتنا ہی اچھا کام کر دکھایا ہو۔"

ڈاکٹر لیمبرس کی کتاب روح نسوانیت:
(Book of Dr. Lambras Spirit of Effamination)

اسی طرح ڈاکٹر لیمبرس اپنی کتاب "روح نسوانیت" میں لکھتی ہیں۔

عورتیں اور مرد صرف طول و قامت' ہڈیوں کی ساخت اور عضلاتی بناوٹ کے اعتبار سے ہی مختلف نہیں' بلکہ اس اعتبار سے بھی مختلف ہیں کہ وہ ہوا اور غذا کی ایک ہی مقدار جذب نہیں کرتے۔ ان کے امراض کی نوعیت جداگانہ ہوتی ہیں۔ ان کے ذہنی اور اخلاقی رجحانات میں بھی فرق پایا جاتا ہے۔ ترقی اور ارتقاء صرف اسی صورت میں ممکن ہے کہ مردوں اور عورتوں کے معاشرتی حقوق و فرائض کا تعین کرنے میں ان کے فرق اور اختلافات کو پیش نظر رکھا جائے۔"

انیسویں صدی کے انسائیکلوپیڈیا کا مصنف لفظ "عورت" پر بحث کرتے ہوئے لکھتا ہے۔

"مرد و عورت میں اعضائے تناسل کی ترکیب و صورت کا اختلاف اگرچہ ایک بڑا اختلاف نظر آتا ہے لیکن صرف یہی اختلاف نہیں ہے۔ عورت کے اور تمام اعضاء سر سے پیر تک مرد کے اعضاء سے مختلف ہیں۔ یہاں تک کہ وہ اعضاء بھی جو بظاہر آخر الذکر سے بے حد مشابہ نظر آتے ہیں۔"

"علمی تجربات نے ثابت کر دیا ہے کہ عورت کا قد کا اوسط طول مرد کے قد کی اوسط درازی سے بارہ سینٹی میٹر کم ہے۔ یہ فرق کسی خاص ملک یا قوم سے تعلق نہیں رکھتا' بلکہ جس طرح وحشی اقوام میں پایا جاتا ہے' اسی طرح متمدن ممالک میں پایا جاتا ہے اور جوانوں کی طرح بچے بھی اس اختلاف کی شہادت دیتے ہیں۔"

جس طرح عمر کے اوسط میں فرق پایا جاتا ہے۔ اسی طرح جسم کے وزن اور ثقل میں بھی فرق پایا جاتا ہے۔ مرد کے جسم کا متوسط ثقل سینتالیس کلو ہے۔ مگر عورت کے جسم کا متوسط ثقل بیالیس کلو اور نصف سے کسی حالت میں زیادہ نہیں ہوتا۔ یعنی عورت کے جسم کا ثقل مرد کے ثقل سے پانچ کلو کم ہوتا ہے۔ عضلات کے حجم و قوت کے لحاظ سے بھی عورت مرد کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔

"مجموعی حیثیت سے اگر دیکھا جائے تو عورت کے جسم کے عضلات مرد کے عضلات سے اس درجہ مختلف ہیں اور حجم و قوت کے لحاظ سے اول الذکر کے عضلات اس قدر ضعیف ہیں کہ اگر ان کی طبعی قوت کے تین حصے کئے جائیں تو دو

حصے قوت مرد کے حصے میں آئے گی اور صرف ایک حصہ قوت عورت میں ثابت ہوگی۔ عضلات کی حرکت کی سرعت اور ضبط کا بھی یہی حال ہے۔ مرد کے عضلات جسمی عورت کی نسبت حرکت میں زیادہ تیز اور اپنے فعل میں زیادہ قوی ہیں۔"

قلب جو انسانی زندگی کا اصلی مرکز ہے۔ اسی طرح اس میں بھی اختلاف پایا جاتا ہے۔ علمی تجربہ سے ثابت ہو چکا ہے کہ عورت کا قلب مرد کے قلب سے ساٹھ ڈرام چھوٹا اور خفیف ہوتا ہے۔

سرعت تنفس کے لحاظ سے بھی عورت اور مرد میں عظیم الشان اختلاف ہے۔ علمی تجربہ سے ثابت ہو چکا ہے کہ سانس کے ذریعے سے کاربونک ایسڈ کے جو ذرات باہر آتے ہیں وہ اندرونی حرارت کی گرمی سے بخارات بن کر سانس میں ملے ہوئے نکلتے ہیں۔ اس تجربہ کی بناء پر تحقیق کیا گیا تو معلوم ہوا کہ مرد ایک گھنٹہ میں تقریباً" گیارہ ڈرام کاربن کی مقدار جلاتا ہے۔ مگر عورت چھ ڈرام سے کچھ زیادہ جلاتی ہے۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ عورت کی حرارت عزیزی بھی مرد کے مقابلہ میں بہت کم یا نصف سے کچھ ہی زیادہ ہے۔ عورت کا دماغی ضعف' یہ تمام تحقیقات اور اقوال عورت کے جسمانی ضعف کو کن قطعی دلیلوں سے ثابت کرتے ہیں۔

نہلسٹ فلاسفر علامہ پروڈن:
(Nahlist Philospher Allama Proden)

مشہور نہلسٹ فلاسفر علامہ پروڈن اپنی کتاب ابتکار النظام میں لکھتا ہے کہ " عورت کا وجدان بمقابلہ مرد کے وجدان کے اسی قدر ضعیف ہے' جس قدر اس کی عقلی قوت مرد کی عقلی قوت کے مقابلہ میں ضعیف نظر آتی ہے۔ اس کی اخلاقی قوت بھی مرد کے اخلاق سے بالکل مختلف ہے اور دوسری قسم کی طبیعت رکھتی ہے یہ وجہ ہے کہ جس چیز کے حسن و قبیح کے متعلق وہ رائے قائم کرتی ہے' وہ موزوں

کی رائے سے مطابق نہیں ہوتی۔ پس عورت اور مرد میں عدم مساوات کوئی عارضی امر نہیں ہے' بلکہ عورت کی طبعی خاصیت پر مبنی ہے۔"

حواس خمسہ جس پر انسان کی عقلی اور دماغی نشوونما کا مدار ہے۔ اس میں بھی سخت اختلاف پایا جاتا ہے۔ علامہ نیکولس اور علامہ بیلی نے ثابت کر دیا ہے کہ عورت کے حواس خمسہ مرد کے حواس سے ضعیف تر ہیں۔

(ا) عورت کی قوت شامہ کی طاقت سے یہ امر باہر ہے کہ وہ ایک خاص فاصلہ سے عطر لیموں کی خوشبو محسوس کر سکے' بر خلاف مرد کے کہ اس کی قوت شامہ اس قدر قوی ہے کہ وہ اس درجہ کی خوشبو کو آسانی سے محسوس کر لیتا ہے۔ جس سے دو چند مقدار کی خوشبو سے عورت کو احساس ہو سکتا ہے۔

(ب) اسی طرح تجربے سے ثابت ہو چکا ہے کہ عورت ہلکے براسک ایسڈ کی بو 1/2000 کی نسبت سے اور مرد 1/100 سے محسوس کر سکتا ہے۔ جو ضعیف کی بین دلیل ہے۔

(ج) ذوق اور سمع کا حاسہ بھی عورت سے مرد کا بہت زیادہ قوی ہے۔ اس کے لئے کسی تشریح دلیل کی ضرورت نہیں۔ انسائیکلوپیڈیا نے تصریح کر دی ہے کہ "اسی ضعف کا نتیجہ ہے کہ طعام کی عمدگی اور بدمزگی پہچاننے والے' آواز کے پرکھنے والے اور پیانو کی راگوں کے آواز کل کے کل مرد کے ہیں۔ ایک عورت نے بھی خود کو ان باتوں میں باکمال ثابت نہیں کیا۔"

(د) قوت لامسہ کے متعلق علامہ لومبروز اور سیرجی وغیرہ استادوں کی متفقہ تحقیق ہے کہ "عورت میں یہ قوت مرد کی نسبت بہت ضعیف پائی جاتی ہے۔ ان کی محققانہ دلیل یہ ہے کہ جن آلام اور تکالیف کی متحمل عورت ہوتی ہے' مرد اس قدر نہیں ہو سکتا۔ یہ ظاہر فرق بتلا رہا ہے کہ مرد کی نسبت عورت کی قوت احساس ضعیف تر ہے۔"

قوت ادراک کا اصلی مرکز انسان میں بھیجا ہے۔ اسی کی کمی اور زیادتی اور ضعف و قوت پر ادراک کی تیزی اور سستی کا دارومدار ہے۔ لیکن جب علم سائیکالوجی کے تجارب کو پیش نظر رکھ کر ہم غور کرتے ہیں تو اس میں بھی عورت

ضعیف تر ثابت ہوتی ہے۔ علم مذکور نے ثابت کر دیا ہے کہ عورت کے "بھیجے" اور مرد کے "بھیجے" میں مادہ اور شکلاً" سخت اختلاف ہے۔ مرد کے بھیجے کا اوسط وزن عورت کے بھیجے سے سو ڈرام زیادہ ہے۔ اگر کوئی اس کے جواب میں کہے کہ یہ زیادتی مرد اور عورت کے جسمانی اختلاف پر مبنی ہے تو یہ بھی غلط ہے۔ کیونکہ یہ تحقیق ہو چکی ہے کہ مرد کے بھیجے کی مقدار اس کی جسمی حالت سے وہ نسبت رکھتی ہے' جو چالیس کے عدد کو ایک سے ہوتی ہے' مگر عورت کا "بھیجا" اس کی جسمانی قوت سے چوالیس اور ایک کی نسبت رکھتا ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ اگر عورت کے "بھیجے" کی کمی جسمانی ضعف پر مبنی ہے تو مقابلہ میں یہ اختلاف کیوں پایا جاتا ہے؟

علاوہ اس کے عورت کے سر کے "بھیجے" میں خم و پیچ نہایت کم ہیں اور اس کے پردوں کا نظام بھی ناکمل ہے۔ علمائے سائیکلوجی نے اس اختلاف کو ان دونوں جنسوں کے ممیزات میں ایک اہم قرار دیا ہے۔

اسی طرح مرد اور عورت کے بھیجوں کے جو ہر سنجابی میں بھی سخت اختلاف پایا جاتا ہے' جو ہر سنجابی قوت ادراک نقطہ اور مرکز ہے' اس لئے یہ اختلاف کوئی معمولی اختلاف نہیں ہے۔ (عورت اور مرد کے درمیان حیاتیاتی اور طبعی فرق کی مزید تفصیلات مصر کے مصنف فیروجدی کی کتاب "عورت اور اسلام" میں ملاحظہ ہو جس کا اردو ترجمہ مولانا ابو الکلام آزاد نے کیا ہے۔)

ان تفصیلات سے معلوم ہوتا ہے کہ قدرت نے دنیا کے نظام کو چلانے کے لئے عورت اور مرد کے لئے جداگانہ دائرے اور ایک دوسرے سے الگ فرائض اور ذمہ داریاں عائد کی ہیں۔ اس مقصد کے لئے عورت کو جن صلاحیتوں کی ضرورت تھی۔ وہ اس کے اندر ودیعت کر دی ہیں اور مرد کو جو صلاحیتیں درکار تھیں وہ ان کی جسمانی ساخت میں رکھ دی ہیں۔ چونکہ مرد اور عورت زندگی کے دو پہیئے ہیں۔ دونوں کے تعاون کے بغیر زندگی کی گاڑی نہیں چل سکتی تھی۔ اس لئے قدرت نے ان دونوں کے اندر ایک دوسرے کے لئے کشش بھی رکھ دی۔ تمدن کے ارتقاء کا خود یہ تقاضا ہے کہ عورت اور مرد کی کشش کا یہ تعلق

ایک دائرہ کے اندر رہے۔ اس دائرے سے تجاوز نہ ہو۔ اس دائرے سے تجاوز کے نتیجہ میں جو نقصان ہو سکتا ہے' وہ یہ ہے کہ معاشرہ ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جائے اور تمدن کی ساری ترقی رک جائے۔ ماضی میں بیشتر متمدن قومیں اسی وجہ سے زوال کا شکار ہوئیں۔

اسلام نے انسانی فطرت کے اسی بنیادی اصول کو پیش نظر رکھ کر عورت اور مرد کے لئے الگ الگ دائرہ کار مقرر کیا ہے اسی لئے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ "عورت جب گھر سے باہر نکلتی ہے تو شیطان اس کے ساتھ ہو جاتا ہے۔ ایک اور حدیث میں ہے کہ جہاں غیر محرم عورت اور مرد تنہا ہوتے ہیں' وہاں تیسرا شیطان ہوتا ہے۔

انسانی فطرت اور اسلام کی تعلیمات کو نظر انداز کرنے کی وجہ سے آج مغربی معاشرے ہمارے لئے عبرت کا باعث بن چکے ہیں۔ ساری ترقی کے باوجود عورت اور مرد کا سکون غارت ہو چکا ہے۔ ان کی زندگیوں کی تلخیوں کے واقعات پڑھ کر محسوس ہوتا ہے کہ یہ زندگی ایسی ہے جو موت سے بھی بدتر ہے۔ چنانچہ خوشحال مغربی ملکوں میں خود کشی کا رجحان سب سے زیادہ ہے۔

(بحوالہ معاشرہ - جمہوریت اور اسلام محمد موسیٰ بھٹو)

آپ نے گزشتہ تحریر میں اس بات کا بخوبی اندازہ کر لیا ہے جس طرح اسلام نے عورت کو مرد سے کمزور اور کمتر رکھا ہے اور سائنس نے اپنی تحقیقات جدیدہ میں بھی اسے کمزور قرار دیا ہے۔ بلکہ اسلام نے عورت کو چھپا کر رکھنے والی چیز بتایا ہے۔

لیکن جب یہ چھپی ہوئی اور باپردہ چیز عیاں اور واضح ہوتی ہے۔ اور مرد کے شانہ بشانہ چلنے کے لئے کوشاں رہتی ہے تو اس کے نقصانات موجودہ یورپی زندگی میں واضح نظر آتے ہیں۔

فلٹس۔ جے شین کے تجربات:
(Experiments of Filtus, J, Shane)

امریکہ کے حالات کے بارے میں وہاں کے ایک مصنف فلٹس' جے' شین اپنی کتاب AND CONSCICNCE OF THE WEST COMMUNISM میں لکھتے ہیں:

"امریکہ کی گھریلو زندگی میں جس قدر ہیجان اس وقت پایا جاتا ہے اس کی مثال اس ملک کی پوری تاریخ میں نہیں ملتی۔ اپنی قوم (مصنف کا خطاب اپنے اہل قلم سے ہے) کے متعلق ہر پہلو سے ٹھیک ٹھیک اندازہ کرنا ہو تو اس کی گھریلو زندگی کو دیکھ لیجئے۔ جو حالت آپ ایک متوسط گھرانے کی پائیں بس وہی حالت پورے امریکہ کی سمجھ لیجئے۔"

"اگر ایک متوسط گھرانا قرض پر گزر کر رہا ہے' اسراف میں مبتلا ہے' مقروض ہوتا جارہا ہے تو یقین کر لیجئے کہ امریکہ قومی قرضوں کے نیچے دبتا چلا جائے گا' یہاں تک کہ تباہی کے گڑھے میں جا گرے گا۔ اگر ایک متوسط گھر کے میاں اور بیوی ایک دوسرے سے وفاداری نہیں برت رہے ہیں تو جان لیجئے کہ امریکہ اٹلانٹک چارٹر اور چار آزادیوں کی پابندی پر استوار نہیں رہے گا۔ اگر گھر کے اندر جان بوجھ کر قصداً" بچوں کی پیدائش کو روکا جارہا ہے تو قوم میں لازماً" یہ ذہنیت پرورش پائے گی کہ وہ قیمتوں کو برقرار رکھنے کی خاطر فصلوں کو برباد کرے' قہوہ کو سمندر برد کرے اور زندگی کو اس کے فطری نہج پر حرکت کرنے سے روکے۔ اگر گھر کے اندر میاں بیوی خود غرضی سے کام لے رہے ہیں' ایک دوسرے کے مفاد اور احساسات کو نظر انداز کر رہے ہیں اور یہ بھول گئے ہیں کہ ان میں سے ہر ایک کی خوشی اور بھلائی کا انحصار دوسری کی خوشی اور بھلائی پر ہے تو آپ کے ملک میں سرمایہ اور محنت کے درمیان وہ صورت پیدا ہو کر رہے گی جو گھر کے اندر میاں اور بیوی کے درمیان پیدا ہو چکی ہے اور وہ سوسائٹی کو اس کے اجتماعی امن اور اس کی محنتوں کے پھل سے اسی طرح محروم کر دے گی جس طرح میاں اور بیوی نے گھر کو ان سے محروم رکھا ہے۔ اگر اپنی گھریلو زندگی میں میاں اور بیوی ایک دوسرے

کو غیروں سے آنکھ لڑانے کی گنجائش دے رہے ہیں تو ہماری قوم لازماً" ایک ایسی قوم میں تبدیل ہو جائے گی جس کے اندر بیرونی فلسفہ اور نظریات آگھسیں۔

"جب ہمارے ملک کے 30 بڑے شہروں میں طلاق کی شرح اس حد کو پہنچ جائے کہ ہر دو شادیوں میں سے ایک کا انجام طلاق ہو' جب قوم کے اندر سال بھر کی کل 500، 85، 22 شادیوں میں 200,000 کا حشر طلاق ہو رہا ہے تو یہ اس امر کا قطعی ثبوت ہے کہ امریکہ کو اندر سے گھن لگ چکا ہے۔ 1920ء کے بعد شراب کی وجہ سے دماغی امراض میں 500 فیصدی اضافہ ہوگیا ہے' اور یہ بات اب قطعی طور پر ثابت ہو چکی ہے کہ بہت سی عورتوں کی دماغی اور اعصابی بیماری کا اصل سبب ان ذمہ داریوں کے آپڑنے کا خوف ہے' جو قدرت نے ماں کی حیثیت سے ان کے سپرد کی ہیں۔ اس طرح مردوں میں بھی تلون کا سبب باپ بننے کی ذمہ داریاں سر آپڑنے کا خوف ہی ہوتا ہے۔ طلاق رنج غم ہی کا آخری منظر ہوتی ہے اور اس سے پہلے فریقین پر ایک مدت تک ذہنی پریشانی اور دماغی عدم توازن کی حالت طاری رہتی ہے۔ امریکہ میں 83 فیصدی طاقتیں ان جوڑوں میں ہوتی ہیں جن کے ہاں کوئی بچہ نہیں پیدا ہوا ہوتا ہے۔ تعلیم اس کا کوئی علاج نہیں ہے کیوں کہ کالجوں سے نکلی ہوئی 45 فیصدی اور اسکولوں سے نکلی ہوئی 21 فیصدی عورتیں بچے پیدا کرنے کے ناقابل ثابت ہو رہی ہیں۔"

امریکن قوم کو خطرات:
(Dangers for American Nation)

خاندان زندگی کے انتشار کی وجہ سے امریکن قوم اور امریکی ریاست کو جو خطرات درپیش ہیں' مصنف ان خطرات کا ذکر ان الفاظ میں کرتا ہے:

"امریکہ اپنی گھریلو زندگی میں جس راہ پر جارہا ہے اس کو اس نے اگر ترک نہ کیا تو مذہبی و اخلاقی نقطہ نظر سے الگ سراسر دنیوی نقطہ نظر سے بھی وہ نہایت ہولناک نتائج سے دوچار ہوئے بغیر نہیں رہ سکتا۔

اولاً" یہ کہ امریکن بتدریج ایک غداروں کی قوم بنتے چلے جائیں گے۔
جس قوم کے اندر پچاس فیصدی لوگ یہ سمجھنے لگ جائیں کہ وہ جب چاہیں، محض اپنی خوشی، اور سہولت کی خاطر نکاح کے مقدس عہد کو بلا تامل توڑ کر پھینک دے سکتے ہیں تو سمجھنا چاہئے کہ اس قوم کی زندگی میں وہ ساعت آن پہنچی ہے، جبکہ اس کے شہری ملک و ملت سے وفاداری کے عہد کو کوئی اہمیت دینا چھوڑ دیں گے۔
جب کسی ملک کے شہریوں کا لگاؤ گھر سے ختم ہو جائے جو دولت مشترکہ اور حکومت خود اختیاری کا اصل مرکز ہے تو زیادہ دیر نہیں گزرے گی کہ قوم اور وطن سے بھی ان کا لگاؤ باقی نہیں رہے گا۔ جس ملک میں بیگم الف ہر آن بیگم جیم بننے کے لئے تیار رہیں اس ملک کے باشندوں کو غیروں سے ساز باز کرنے سے کوئی نہیں روک سکتا۔ جو آج گھر میں غداری کے مرتکب ہو رہے ہیں وہ کل قوم کے ساتھ غداری کرنے سے باز نہیں رہ سکتے۔
ثانیاً" یہ کہ لوگوں کی ذہنیتیں ایسی بنتی چلی جائیں گی کہ پھر کوئی شخص ملک و ملت کی خاطر ایثار کرنے، ان کے لئے مصائب جھیلنے، ان کے فائدہ کی خاطر مشقت اٹھانے کے لئے تیار نہ ہوگا۔ کیونکہ گھر ہی تو وہ جگہ ہے، جہاں افراد قوم کو ضبط نفس کا، اجتماعی مفاد کے پاس و احساس کا اور دوسروں کے ساتھ مل کر اور ان کے واسطے زندگی بسر کرنے کا سبق ملتا ہے گھر ہی وہ درس گاہ ہے جہاں آدمی کو اپنی خوشی کو دوسروں کی خوشی پر، اپنی خواہشوں کو دوسروں کی خواہشوں پر، اپنے آرام کو دوسروں کے آرام پر، حتیٰ کہ اپنی جان کو دوسروں کی جان پر، بغیر کسی بدلہ یا غرض کے اور بغیر کسی تردد کے قربان کر دینے کی تربیت ملتی ہے ـــــ اگر گھروں کے اندر ہیرو پیدا کرنے کا انتظام باقی نہ رہے گا تو قوم کے اندر ہیرو کہاں سے آئیں گے؟ جو لوگ اپنے بال بچوں کے لئے محنت و مشقت کرنے سے بھاگیں گے وہ قوم و ملک کی خاطر کیوں اور کس طرح مشقت کریں گے ـــــ ایثار و قربانی کی تربیت کے لئے جب گھر کا نظام باقی نہیں رہے گا تو قوم کے اندر سے اس چیز کی جڑ ہی کٹ جائے گی۔"

روزنامہ جنگ لندن کی خبر:
(News of Daily Jang London)

"آکسفورڈ یونیورسٹی کے 76 فیصد طلبہ شادی کے بغیر جنسی تعلقات قائم کرنے کے حق میں ہیں 34 فیصد طالبات نے تسلیم کیا ہے کہ وہ یہاں آنے کے بعد کنواری نہیں رہیں اور اب بھی ان کے باقاعدہ جنسی تعلقات ہیں۔ 25 فیصد طالبات مانع حمل گولیاں استعمال کرتی ہیں۔ 21 فیصد فحش و عریاں جرائد خریدتے ہیں۔ 34 فیصد خدا کے وجود کو تسلیم نہیں کرتے۔ 48 فیصد ہم جنسی کے قائل ہیں۔ 21 فیصد طلبہ دس ہزار سے زائد مرتبہ منشیات کا استعمال کر چکے ہیں۔ 55 فیصد طلبہ شراب خانوں میں جاتے ہیں۔" (جنگ لندن 5 مارچ 1990ء)

"بی بی سی نے 20 ہزار افراد سے گفتگو کر کے ایک جائزہ مرتب کیا ہے' جس کے مطابق برطانیہ کے صرف ایک چوتھائی گھرانوں میں روایاتی کنبے آباد ہیں جو میاں بیوی اور بچوں پر مشتمل ہیں بقیہ دو تہائی بغیر شادی کے اکٹھے رہتے ہیں یا تجربات کی زندگی بسر کر رہے ہیں" (جنگ 28 ستمبر 1992ء)۔ "شادی شدہ گھرانوں میں بھی طلاق کی بھرمار ہے ان طلاقوں پر حکومتی اخراجات کا تخمینہ 35 ملین پونڈ سالانہ ہے جبکہ ان طلاقوں کے نتیجے میں متاثر ہونے والے بچوں کی تعداد ڈیڑھ لاکھ سالانہ ہے' اندازہ ہے کہ اگلے چند برسوں میں تین ملین مرد و زن طلاق کے تجربے سے گزریں گے' جس سے پندرہ لاکھ بچے متاثر ہوں گے"۔ (جنگ 6 جون 1992ء)۔ "خاندانی نظام تلف ہو جانے کے سبب سے برطانیہ میں ناجائز بچوں کا مسئلہ بہت گھمبیر ہو گیا ہے 1991ء میں تیس ہزار ناجائز بچے پیدا ہوئے۔ ایک سرکاری سروے کے مطابق 1991ء میں ایک لاکھ 53 ہزار طلاقیں ہوئیں' جبکہ ناجائز بچوں کا تناسب 23 فیصد رہا"۔

بارہ سالہ لڑکے کا کارنامہ:
(A great work of twelve year old boy)

(آسٹریا) کے ایک بارہ سالہ لڑکے نے اپنے والدین کے خلاف ایک لاکھ ڈالر ہرجانہ کا دعویٰ کیا ہے' استغاثہ کی بنیاد یہ ہے کہ اسے کھبو (بائیں ہاتھ سے کام کرنے والا) کیوں پیدا کیا گیا ہے کھبو ہونے کی وجہ سے وہ کھیلوں کے مقابلہ میں پیچھے رہ گیا اور انعام حاصل نہیں کر سکا"۔ "امریکی کانگریس کے ایک رکن مسٹر کلارڈ پیپر نے انکشاف کیا ہے کہ 1984ء تک امریکہ کے دس ہزار ڈاکٹروں کے پاس جعلی ڈگریاں تھیں جو باقاعدہ پریکٹس کر رہے تھے"۔ (جنگ 13 دسمبر 1984ء)- "امریکہ کے ہائی اسکولوں میں ہر دوسرا طالب علم شرابی ہے ہر چوتھا سگریٹ نوشی کرتا ہے اور دسواں طالب علم حشیش استعمال کرتا ہے"۔ "ایک سروے کے مطابق امریکہ میں ہر سات منٹ کے بعد ایک بچہ منشیات کے سلسلے میں گرفتار کیا جاتا ہے' آٹھویں سیکنڈ میں ایک بچہ اسکول چھوڑ جاتا ہے' ہر 27 ویں سیکنڈ میں ایک کم عمر لڑکی ماں بن جاتی ہے' ہر 47 ویں سیکنڈ میں ایک بچی کے ساتھ زیادتی ہوتی ہے اور ہر 36 ویں منٹ میں کوئی امریکی یا تو آتشی اسلحہ سے زخمی ہوجاتا ہے یا قتل کر دیا جاتا ہے"۔ "برطانیہ میں 1986ء میں کم عمر بچوں کے مابین جنسی تعلقات کے 1200 واقعات ہوئے جن کی عمریں پانچ سال سے بھی کم تھیں۔ برطانیہ میں اسکولوں کے نابالغ بچے 9 کروڑ پونڈ سالانہ سگریٹ نوشی پر خرچ کر دیتے ہیں۔ ان خطرناک روحجانات کی ذمہ داری مخلوط تعلیم اور جنسی مناظر پر مبنی فلموں پر عائد کی گئی ہے"۔ (جنگ 28 اپریل 1987ء)- "جرمنی میں مرد کی مرد سے' عورت کی عورت سے شادی کا مطالبہ زور پکڑ گیا ہے برلن میں اس مطالبے کی حمایت میں 500 ہم جنسی کے حامی مرد و خواتین نے مظاہرہ کیا ہے۔ 1984ء کے ایک جائزہ کے مطابق صرف سان فرانسسکو میں ستر ہزار ہم جنس پرست موجود تھے ہم جنس پرستوں نے کولوراڈو میں اپنا پہلا ریڈیو اسٹیشن قائم کر لیا ہے۔

ہمارے ترقی پسند سندھی دوست چونکہ سوشلزم کے قائل بلکہ اس کے

علمبردار ہیں اور سوویت یونین میں سوشلزم کے تجربے کو وہ اپنے دل کی آواز تصور کرتے ہیں۔ چنانچہ وہاں سوشلزم نظریئے کے عین مطابق عورت کی آزادی کا جو تجربہ ہوا ہے یہاں ہم اس کی تفصیلات پیش کرنا ضروری سمجھتے ہیں۔

کمیونسٹ انقلاب کے بعد:
(After the Commonist revolution)

روس میں 1917ء میں کمیونسٹ انقلاب کے بعد اشتراکیت کے نظریئے کے عین مطابق کہا گیا' چونکہ خاندان' سرمائے اور شخصی مفاد کی پیداوار ہے' اس لئے اس بور ژوائی خاندان کو ختم کر دیا گیا ہے' یہاں یہ بات دلچسپی سے خالی نہ ہوگی کہ مارکس کے دست راست انجلز نے اپنی کتاب "خاندان" کے آغاز میں لکھا ہے۔

خاندان دراصل اس اقتصادی نظام کا نتیجہ ہے جو ملک ذاتی کے نظریہ پر قائم ہو اور جو ایک نسل کو دوسری نسل سے وراثت پانے کا حق دیتا ہے' جس میں شوہر بیوی پر اس لئے تحکم جماتا ہے کہ وہ تنخواہ وصول کر کے لاتا ہے۔ انجلز نے اپنے اس نظریہ سے یہ نتیجہ نکالا کہ اگر حق وراثت اور ذاتی املاک کو ختم کر دیا جائے اور عورت کو معاشی حیثیت سے مرد کے برابر کر دیا جائے تو پھر خاندانی نظام اور گھر کو قائم رکھنے کے لئے کوئی اقتصادی ضرورت باقی نہیں رہتی۔ بچوں کی پیدائش پرورش کا معاملہ انجلز نے یوں حل کیا کہ عورت اور مرد کے ملاپ سے جو بچے پیدا ہوں' ان کی پرورش اور تربیت کا انتظام ریاست کرے۔ اپنی اس کتاب میں انجلز نے عورت اور مرد کے درمیان تعلق کا واحد محرک شہوت اور جنسی جذبات کو قرار دیتے ہوئے یہ فلسفہ ایجاد کیا ہے کہ عورت اور مرد کے درمیان وہی تعلق جائز ہے جو شہوت اور جنسی جذبات پر مبنی ہو اور اسی وقت تک جائز ہے جب تک یہ جذبات اس تعلق کے مقتضی ہوں۔ جب یہ جذبات سرد پڑ جائیں یا ان پر کوئی دوسرا جذبہ غالب آجائے تو دونوں کو ایک دوسرے سے علیحدہ ہو جانا

چاہئے۔

اسی فلسفہ پر اشتراکیوں نے روس میں اجتماعی اور معاشرتی زندگی کی تعمیر شروع کی۔ اس نقطہ نظر کو جمعیتہ اقوام میں سویٹ روس کی نمائندہ مادام کولنتائی نے نہایت خوبی کے ساتھ ان الفاظ میں پیش کیا کہ :۔ "محبت ٹھنڈے پانی کا ایک گلاس ہے جو آدمی پیاس بجھانے کے لئے پیتا ہے' آپ پانی پی لیتے ہیں' گلاس کو بھول جاتے ہیں' اسی طرح (عورت و مرد کے باہمی ملاپ سے) آپ لطف اٹھا لیتے ہیں اور جس سے لطف اٹھاتے ہیں اس کو بھول جاتے ہیں۔"

معاشرے کے اس نظریئے کے مطابق تشکیل کے مقصد کو پیش نظر رکھ کر اشتراکی روس کے قوانین ازدواج 1918ء اور 1927ء میں دو باتیں بالکل واضح طور پر طے کر دی گئیں۔ ایک یہ کہ تمام بچے ریاست کی ملک ہوں گے۔

دوم یہ کہ مذہب کے تحت باندھے ہوئے تمام نکاح ناجائز قرار دیئے جاتے ہیں۔ ان کو ختم کرنے کے لئے ایک فریق کار دوسرے کو اپنے ارادہ سے محض ایک کارڈ کے ذریعہ سے اطلاع دینا کافی ہوگا۔

خاندانی نظام اور گھر بنا کر رہنے کے خلاف جذبات کو اس حد تک مشتعل کیا گیا کہ اشتراکی پارٹی کی تیرھویں کانگریس نے گھر (Family) کو سابق نظام سرمایہ داری کے ہتھکنڈوں کا مرکز اور اس کی کمینہ حرکات کی آخری کمین گاہ قرار دیا۔

گھر کو تباہ کرنے کے لئے درج ذیل اقدامات کئے گئے۔

(1) 17 اور 32 سال کے درمیان کی تمام عورتیں ریاست کی ملک قرار دے دی گئیں اور ان پر ان کے شوہروں کے حقوق ساقط کر دیئے گئے۔

(2) بچوں میں یہ رجحانات پیدا کئے گئے کہ وہ اپنے والدین کے خلاف حکومت کے لئے جاسوسی کریں۔

(3) پہلے ہر مرد اور عورت پر یہ لازم کیا گیا کہ جو کام اس کو دیا جائے وہ بہرحال اس کو کرنا ہوگا۔ پھر یہ کیا جانے لگا کہ شوہر کو اگر ایک شہر میں کام دیا جاتا تو بیوی کو کسی دوسرے شہر میں کام پر لگا دیا جاتا۔

(4) ان حالات میں شوہروں اور بیویوں کو مشکلات محسوس ہوئیں تو لیبر

بورڈ نے ان مشکلات کا یہ حل نکالا کہ وہ اپنی جگہ پر جس کو چاہیں میاں اور بیوی بنالیں اور ساتھ ہی جائز اور حرامی بچوں کو تمام حیثیتوں سے برابر کردیا گیا۔

(5) عورتوں کی "سہولت" کے لئے ملک میں جگہ جگہ سرکاری اہتمام میں حمل گرانے کے مرکز قائم کر دیئے گئے تاکہ جو عورتیں اپنے جائز یا ناجائز حمل گرانے کی خواہش مند ہوں ان کو کوئی مشکل درپیش نہ ہو۔

قوانین کے نتائج:
(Results of Laws)

ان قوانین کا جو نتیجہ نکلا' اسے اس وقت کے ایک مصنف نے ان الفاظ میں تحریر کیا ہے' حکومت کے لاوارث بچوں کی پرورش کے اداروں کے علاوہ پچاس لاکھ بچے دربدر گھومتے پھرتے رہتے ہیں' جنہیں نہ تو کھانے کے لئے ملتا ہے اور نہ ہی سونے کے لئے چھت میسر ہے' گیارہ بارہ سالوں کی لاکھوں لڑکیاں روسی نوجوانوں کی خواہش پوری کرنے کے لئے وقف رہتی ہیں۔ روسی حکومت اس کو پرائیویٹ تجارت میں شمار کرتی ہے اور اس کی اجازت دے کر اپنی مقررہ ٹیکس وصول کرتی ہے۔ لینن کی بیوی کے اندازے کے مطابق ایسے بچوں کی تعداد 70 لاکھ تک پہنچ گئی تھی۔ بچوں کے جرائم کا مسئلہ اتنا اہم ہو گیا تھا کہ 7 اپریل 1935ء کو مرکزی انتظامیہ کمیٹی اور سرکاری محکموں کے اعلیٰ افسروں کی کونسل نے متفقہ طور پر یہ قرار دیا کہ بارہ سال سے زائد عمر کے بچوں کو پوری یعنی بالغ آدمیوں کے برابر سزا دی جایا کرے۔

1934ء کے اعداد و شمار کے لحاظ سے صرف ماسکو میں 57000 ولادتوں کے مقابلہ میں 54'000 حمل کرائے گئے اور دیہات میں 2'42'979 ولادتوں کے مقابلے میں 3'24'194 حمل گرائے گئے۔ گویا شہروں میں پیدا ہونے والے ہر چار بچوں میں سے تین کو رحم مادر ہی میں موت کے گھاٹ اتار دیا جاتا۔

طلاقوں کی کثرت کا یہ حال ہوا کہ 1935ء کے پہلے پانچ مہینوں میں

رجسٹری شدہ شادیوں کے مقابلہ میں طلاقوں کی تعداد 38 فیصد سے زیادہ تھی۔ یعنی جہاں ایک سو شادیاں ہوتیں وہاں جوڑے منتشر ہو جاتے۔ مئی 1935ء میں، یہ تعداد 44.3ء تک پہنچ گئی۔

اب آنکھیں کھلتی ہیں:
(Now becomes aware)

جب عورت کی آزادی کے یہ شاندار نتائج سامنے آئے تو اشتراکیوں کی آنکھیں کھلیں۔ مشہور اخبار ازویسشیا (IZVESTIA) نے اپنی 14 جولائی 1935ء کی اشاعت میں اس بات پر زور دیا کہ :-

"وقت آگیا ہے کہ ازدواجی زندگی میں خیانت کو قانونی جرم قرار دیا جائے اور لوگوں پر واضح کر دیا جائے کہ تعلقات زن و شو میں بے وفائی اشتراکی اخلاق کی رو سے سخت معیوب اور قابل مواخذہ ہے۔"

اب تک حکومت کے سارے وسائل و ذرائع اپنا سارا زور اسقاط حمل، طلاق اور آزادانہ عشق بازی کی تبلیغ و ترویج پر صرف کر رہے تھے اور اب اس سے کہیں زیادہ شدت کے ساتھ ان چیزوں کی مذمت کرنے پر زور صرف کرنے لگے۔ والدین کے حقوق اور مرتبہ کو تسلیم کیا جانے لگا۔ بچوں کی پرورش اور تربیت کی ذمہ داری پھر والدین پر ڈالی جانے لگی۔ کثرت سے ایسا لٹریچر شائع کیا جانے لگا جس میں طلاق اور اسقاط حمل کی خطرناکیوں اور ان کے گھناؤنے پن کا اظہار ہوتا ہے۔ شفقت پدری محبت مادری کے گن گائے جانے لگے۔ گھریلو زندگی کے محاسن، اس کے فوائد اور اس کی برکتیں دلوں میں بٹھائی جانے لگیں۔ حکومت کی طرف سے یہ احکام جاری کئے گئے کہ جگہ جگہ کانفرنسوں اور جلسوں کے ذریعے سے گھر اور خاندان کی خوبیاں لوگوں کے ذہن نشین کی جائیں۔ ابھی - برس پہلے جو اخبار نویس، جو ادیب اور جو ترقی پسند مصنفین گھر اور خاندانی نظام کی برائیوں اور تباہ کاریوں پر سارا زور قلم صرف کر رہے تھے اب وہ اس سے زیادہ زور و قوت کے

ساتھ لوگوں کو یہ سمجھانے اور سکھانے لگے کہ گھر اور خاندان کے نظام کو مضبوط کرنا ابتدائی اشتراکی اخلاق ہے اور جو لوگ طلاق کا ناروا استعمال کریں وہ سزا کے مستحق ہیں۔

محکمہ انصاف کی کاوش:
(Achievement of law department)

محکمہ انصاف کے سرکاری رسالہ نے عقد نکاح کی دوامی حیثیت، کی توثیق کرتے ہوئے لکھا کہ شادی کی قدر و اہمیت اسی صورت میں ہے جب کہ فریقین اس کے ذریعہ زندگی بھر کے ملاپ کا ارادہ رکھتے ہوں۔ آزادانہ عشق بازی بو ژوائی کردار ہے۔ سویٹ باشندوں کو اس سے احتراز واجب ہے۔

1936ء میں میں ماہرین قوانین و عمرانیات کے کمیشن کے صدر سٹولز (STOLZ) نے مندرجہ ذیل سفارشیں کیں۔

1- نکاح ایک اجتماعی فریضہ ہے۔ اب تک طلاق بہت سہل چیز رہی ہے، ضرورت ہے کہ آئندہ اسے دشوار بنایا جائے۔

2- ایک سوشلسٹ ملک میں اسقاط حمل کے جواز کے لئے کوئی گنجائش نہیں ہے۔

3- اشتراکی عورت بلاشبہ مرد کی ہم رتبہ ہے لیکن وہ اس عظیم فرض سے سبکدوش نہیں کی جاسکتی جو قدرت نے اس پر عائد کیا ہے، یعنی ماں بننے کا فرض۔ اس کی زندگی دہری اہمیت رکھتی ہے، ایک اس کی شخصی حیثیت سے دوسری ماں ہونے کی حیثیت سے!!

اس کے بعد رشتہ نکاح اور خاندان کے نظام کے استحکام کے لئے اشتراکیوں نے جو قوانین نافذ کئے اور جو اصلاحات جاری کیں وہ یہ ہیں:-

1- پوسٹ کارڈوں کے ذریعہ سے طلاق دینے کا طریقہ منسوخ کر دیا گیا۔

2- طلاق پر فیس عائد کر دی گئی مثلاً" پہلی طلاق پر 50 روبل، دوسری پر

150 روبل' تیسری پر 300 روبل اور بعض حالات میں اس کی شرح 2000 روبل کر دی گئی۔

3- طلاق کو ایک قابل نفرت چیز بنانے کے لئے طلاق دینے والے اشخاص کے پاسپورٹوں پر بھی ان کی اس خصلت اور ان کے طلاقوں کی تعداد کا اظہار ضروری سمجھا گیا۔

4- جائز اور حرامی بچوں کے درمیان امتیاز کو بحال کر دیا گیا۔

5- اسقاط حمل کو قتل کا ہم معنی جرم قرار دیا گیا۔ یہاں تک کہ اس کا مشورہ دینے والے تک کے لئے دو سال قید کی سزا مقرر کی گئی۔

6- غیر شادی شدہ مردوں اور عورتوں اور تین سے کم بچوں والے والدین پر ٹیکس عائد کر دیا گیا۔

7- بچوں کی پیدائش کی ترغیب دینے کے لئے عورت کو زچگی کے دنوں میں رعایتیں اور سہولتیں بہم پہنچانے کا اور بچوں کے لئے وظائف کا طریقہ جاری کیا گیا۔

8- جن والدین کو پہلے جاسوسی کے خلاف اکسایا جاتا تھا' اب ان کو یہ تعلیم دی جانے لگی کہ بچوں کو اپنے ماں باپ سے محبت اور ان کی عزت کرنی چاہئے اگرچہ وہ پرانی وضع کے ہوں اور بچوں کی اشتراکی لیگ سے نفرت بھی کرتے ہوں۔

9- اسٹالین نے خود بچوں سے میل جول کا اظہار شروع کیا اور ان کے ساتھ تصویریں کھنچوائیں۔ اس طرح سے بیس سال کے اندر اندر ہی گھر اور خاندان اور زن و شو کے تعلقات سے متعلق اشتراکیوں نے اپنے سارے فلسفہ کو لپیٹ کر رکھ دیا اور تجربہ نے ان پر واضح کر دیا کہ وہ بالکل غلط راہ پر چل پڑے تھے۔ اب وہ لڑکوں اور لڑکیوں کے اسکولوں' اور کالجوں کو بھی ایک دوسرے سے الگ کرنے اور مخلوط تعلیم کے طریقے کو ختم کرنے پر بھی زور دے رہے ہیں۔ ان کا تجربہ یہ ہے کہ ان مشترک اداروں کی وجہ سے عورتوں اور مردوں میں صرف ذہنی انارکی اور اخلاقی آوارگی ہی نہیں پیدا ہو رہی ہے بلکہ ملک کی اجتماعی اور فوجی قوت پر بھی اس کا بہت برا اثر پڑ رہا ہے۔

یہ سب کچھ اشتراکیوں نے کیا لیکن چونکہ اصلی غلطی جوں کی توں باقی رہی اور عورت کو خاندان کی ذمہ داریوں سے الگ کر کے مردوں کی طرح کام کرنے کی ذمہ داری برقرار رکھی گئی اس لئے ان ساری اصلاحات کے باوجود حالات بہتر نہ ہو سکے۔

گورباچوف کی کتاب "پرسٹرائیکا":
(Book of Gorba Choff "Perstrika")

روس کے اس حشر کو دیکھتے ہوئے سوویت یونین کے آخری حکمران گورباچوف اپنی کتاب "پرسٹرائیکا" جو پوری دنیا میں پڑھا گیا' جس کا ترجمہ سندھی زبان میں بھی شائع ہوا ہے' اس میں وہ لکھتا ہے۔

"مغربی سماج میں عورت کو گھر سے باہر نکالا گیا' اسے آزادی دینے کے نتیجے میں یقیناً" ہمیں معاشی فوائد حاصل ہوئے اور پیداوار میں کچھ اضافہ ہوا" کیوں کہ مرد بھی کام کر رہے ہیں' تو عورتیں بھی' مگر پیداوار میں اضافہ کے باوجود عورت کی آزادی کا جو لازمی نتیجہ برآمد ہوا وہ کہ ہمارا "فیملی سسٹم" تباہ ہوگیا اور فیملی سسٹم کی تباہی کے نتیجے میں ہمیں جو نقصان پہنچا ہے' وہ ان کے فوائد سے زیادہ ہے' جو پیداوار میں اضافہ کے نتیجے میں ہمیں حاصل ہوئے تھے اس لئے میں اپنے ملک میں "پروسٹرائیکا" کے نام سے ایک تحریک شروع کررہا ہوں۔ اس سے میرا بنیادی مقصد یہ ہے کہ عورت جو گھر سے باہر نکلی ہے اسے واپس گھر میں لایا جائے اس کے لئے ہمیں طریقے سوچنے پڑیں گے تاکہ فیملی سسٹم کی تباہی سے کہیں ہماری پوری قوم تباہی سے دو چار نہ ہوجائے""۔

عورت اور مرد کے باہمی اختلاط کا ایک لازمی نتیجہ جو تاریخ میں ہمیشہ یکساں رہا ہے' وہ یہ ہے کہ ایسی قوموں کی ذہنی اور جسمانی توانائی ختم ہوجاتی ہے' وہ نہ تو علمی کام اور فکری تحقیق کے قابل رہتی ہیں' اور نہ ہی عملی کام کے لائق' طاقت ور اور تخلیقی صلاحیتوں سے مالا مال قوموں سے مقابلے کے وقت وہ پسپا ہو جاتی

ہیں۔ یہ وہ سبق ہے' جو تاریخ میں ہمیشہ عورت اور مرد کی آزادی کی علمبردار قوموں کے زوال کی صورت میں ملتا رہا ہے۔

کیمبرج یونیورسٹی کے ڈاکٹر کا سروے:
(Survey of Doctor of Cambridge University)

اس سلسلہ میں ہم یہاں ایک ممتاز مغربی دانشور کی تحقیق کا خلاصہ پیش کرتے ہیں' کیمبرج یونیورسٹی کے ڈاکٹر (Jdeemium) نے دنیا کے مختلف علاقوں میں آباد پرانے قبیلوں کے لوگوں کی زندگی کا مطالعہ کیا' اس مطالعے کے بعد موصوف نے مہذب قوموں کے سماج کا بھی مطالعہ کیا اس تحقیق کو انہوں نے اپنی کتاب (Sex Culture) میں نہایت سلیقے سے پیش کیا ہے' وہ کتاب کے مقدمہ میں لکھتے ہیں۔ "میں تحقیقات کے بعد جس نتیجہ پر پہنچا ہوں' مختصراً" وہ یہ ہے کہ ہر انسانی گروہ کا دارومدار دو چیزوں پر ہوتا ہے' ایک ان کا اجتماعی نظام' دوسری وہ حاصل شدہ توانائی جو ان کو ان قوائد اور پابندیوں کے نتیجہ میں حاصل ہوتی ہے' جو پابندیاں انہوں نے اپنی جنسی خواہشات پر عائد کی ہوتی ہیں۔ وہ مزید لکھتا ہے' اگر آپ کسی قوم کی تاریخ میں یہ دیکھیں کہ کسی وقت اس کی تمدنی سطح بلند ہوگئی ہے' یا تمدنی سطح پست ہو گئی ہے' تو تحقیق سے معلوم ہوگا کہ اس نے اپنے جنسی تعلقات کے ضوابط میں تبدیلیاں پیدا کی ہیں' جس کا نتیجہ اس کے تمدنی سطح کی بلندی یا پستی کی صورت میں ظاہر ہوا ہے۔

80 قبیلوں کے تمدنی سطح کا مطالعہ کرنے کے بعد وہ جس نتیجے پر پہنچا ہے' وہ یہ ہے۔

(الف) جن قبیلوں نے شادی سے پہلے جنسی خواہشات کی بے لاگ آزادی دی ہوئی تھی' وہ تمدن کے پست سطح پر پہنچ چکے تھے۔

(ب) جن قبیلوں نے نکاح سے پہلے جنسی تعلقات کے سلسلہ میں کچھ نہ کچھ پابندی عائد کی تھیں' وہ تمدن کے درمیانہ درجہ پر فائز تھے۔

(ت) تمدن کی بلند سطح پر وہ قبیلے فائز تھے' جو شادی کے وقت جنسی آلودگیوں سے محفوظ رہے' جن کے ہاں نکاح سے پہلے یہ عمل گناہ شمار ہوتا رہا ہے۔

موصوف مزید لکھتا ہے "نفسیاتی تحقیق کے ذریعہ معلوم ہوتا ہے کہ جنسی تعلقات پر پابندی کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ قوم کے فکر و عمل کی قوت و صلاحیت بڑھ جاتی ہے مگر جو قوم اپنے مردوں اور عورتوں کو جنسی خواہشوں کی تسکین کے لئے آزاد چھوڑ دیتی ہے' اس میں فکر اور عمل کی توانائی ضائع ہو جاتی ہے' چنانچہ رومیوں کے ساتھ یہی ہوا' رومی حیوانوں کی طرح قوائد و قوانین اور رکاوٹوں کے بغیر (جنسی خواہشات کی) تسکین کرتے تھے' چنانچہ ان کے ہاں دوسرے کسی کام کے لئے طاقت ہی باقی نہ رہی' ان کا جسم بالکل کمزور ہو گیا۔

موصوف اپنی کتاب کے آخر میں لکھتا ہے "اگر کوئی معاشرہ چاہتا ہے کہ اس کی طاقت زیادہ دیر تک بلکہ ہمیشہ قائم رہے اور بڑھتی رہے تو اس کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنے اندر نئی زندگی پیدا کرے یعنی اپنے مردوں اور عورتوں کو قانونی مساوات دے' اس کے بعد معاشرتی اور معاشی نظام میں ایسی تبدیلیاں برپا کرے' جس سے سماج میں جنسی اختلاط کے مواقع زیادہ دیر تک بلکہ ہمیشہ کے لئے بالکل محدود ہو جائیں۔ اس سے سماج کا رخ ثقافتی اور تمدنی ارتقاء کی طرف گامزن ہو جائے گا نیز وہ شاندار مستقبل کی طرف رواں دواں ہوگا اور تمدن اور تہذیب کے ایسے بلند مقام پر پہنچ جائے گا' جس پر آج تک کوئی نہیں پہنچ سکا ہے۔

آخر کام تمام ہوا:
(At last task came to an end)

عورت کی آزادی اور عملی میدان میں مرد کے ساتھ کام کرنے کی تحریک یہ دراصل مغربی ملکوں اور قوموں کی تحریک ہے۔ انیسویں صدی کے آخر میں جب مغربی معاشروں میں جاگیرداری نظام کی جگہ سرمایہ داری نظام نے لینا شروع

کی تو سرمایہ داروں کو سستی مزدوری کے لئے عورت کی ضرورت لاحق ہوئی۔ اس کے بعد پہلی عالمگیر جنگ میں لاکھوں افراد کے ہلاک ہونے سے عورتوں کے لئے "عملاً" روزگار کا مسئلہ بھی پیدا ہوا۔ نیز مغربی دانشوروں اور فلاسفروں کے انسان اور کائنات کے خالص مادی فکر اور انسانی تخلیق کی جانورانہ توجیہ نے پہلے ہی مغربی معاشروں میں مذہب اور اخلاقی اقدار سے بغاوت کے رجحانات پیدا کر دیئے تھے ان سارے اسباب نے مل ملا کر وہاں عورت کو مکمل آزادی کے راستے پر ڈال دیا۔ لیکن ہمارا معاشرہ تو مغرب سے سراسر مختلف ہے لیکن بدقسمتی سے انگریز نے دوران حکمرانی یہاں جو نظام تعلیم قائم کیا تھا۔ اس نظام نے ہمارے ذہین اور موثر طبقات کو مغربی تہذیب کا دلدادہ بنا دیا ہے۔ پھر پاکستان میں مخلوط نظام تعلیم' سرمایہ داروں کی کوششوں اور ابلاغ کے جدید ذرائع سے عریانی و فحاشی کی اشاعت اور عالمی صیہونی سازشوں نے ہمارے ہاں بھی بڑے پیمانے پر مادر پدر آزادی اور عورت کے حسن سے متمتع ہونے کے رجحانات پیدا کر دیئے ہیں۔ مذکورہ اسباب کی وجہ سے چونکہ ہمارا سارا تہذیبی ڈھانچہ زوال سے دوچار ہے' اس لئے اس تہذیبی ورثے کے ساتھ ہماری روایات' اقدار' افکار وغیرہ سب کے سب جدیدیت کے طوفان کے نظر ہیں۔ صبر' شکر' قناعت' توکل تھوڑے پر راضی رہنے اور سادگی سے زندگی بسر کرنے اور حیات کے مشکل مسائل کو صبر کے ساتھ برداشت کرنے' خود تکلیف اٹھا کر دوسروں کی مدد کرنے کی باتیں' اب تصورات بن کر رہ گئی ہیں' عورت کی آزادی کا مسئلہ دراصل ہماری تہذیب کی بنیادیں متزلزل ہونے کے نتیجہ میں ہی پیدا ہوا ہے اگر اپنی تہذیب کے بقا و تحفظ کے لئے فکر دامن گیر نہ ہوا اور اس کے لئے اجتماعی کوششیں نہ ہوئیں تو خطرہ ہے کہ ہم زوال کے ایسے عمیق غار میں گر جائیں جہاں سے نکلنا دشوار ہو۔

(بحوالہ - معاشرہ - جدیدیت اور اسلام)

مرد بمقابلہ عورت

قارئین!

اب مرد بمقابلہ عورت کا سائنسی تجزیہ ملاحظہ فرمائیں۔

انسانی جسم عضلات، گوشت، چربی وغیرہ سے مل کر بنا ہے ان کے درمیان مناسب تناسب "جسمانی ترکیب" (Body composition) کہلاتا ہے۔ اسی تناسب کی وجہ سے جسم میں حرکت اور ورزش کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے خاص طور پر کھیل کود میں جسم میں چربی کی کمی یا زیادتی نہایت اہمیت کی حامل ہوتی ہے۔

عورتوں کے وزن کا تقریباً" 22 چربی پر مشتمل ہوتا ہے جب کہ مردوں میں اس کی مقدار کل وزن کا صرف 13 فی صد ہوتی ہے۔ اگرچہ دس برس کی عمر سے پہلے یا کلوگرام جسمانی وزن ہونے تک دونوں جنسوں کے درمیان کوئی نمایاں فرق نہیں ہوتا لیکن اس کے بعد عورتوں میں چربی کی مقدار کافی تیزی سے بڑھنے لگی ہے اور یکساں عمر اور وزن کے مردوں کے مقابلے عورتوں میں چربی کا تناسب بڑھ جاتا ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ اس فرق میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔

انسانی اعضا عضلات، ہڈیوں اور زیر جلد چربی پر مشتمل ہوتے ہیں۔ مردوں میں کل بازو کا 76 فی صد عضلات پر اور 17 فی صد زیر جلد چربی پر مشتمل ہوتا ہے۔ عورتوں میں یہ تناسب بالترتیب 61 فی صد اور 33 فی صد ہوتا ہے۔

انسانی عضلات ریشوں کا مجموعہ ہوتے ہیں۔ عضلات کی قوت کا انحصار ہر ریشے (فائبر) کی کھینچنے اور سمٹنے کی صلاحیت پر ہوتا ہے۔ تیزی سے سمٹنے والے ریشے نہ تو تیزی سے حرکت کرتے ہیں اور نہ قوت رکھتے ہیں۔ البتہ یہ ریشے ایک طویل عرصے تک کام کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔

چونکہ عضلات میں دونوں طرح کے (تیزی سے سمٹنے والے، آہستہ رفتار سے سمٹنے والے) عضلات ہوتے ہیں ان کی تعداد کا تناسب معلوم کر کے عضلے کی صلاحیت کو ناپا جاسکتا ہے۔ مرد و زن کے عضلات کے معیار میں تو کوئی فرق نہیں ہوتا البتہ عضلات کی قوت میں فرق ہوتا ہے۔ صحت مند بالغ عورتوں اور مردوں

کے مطالعے کے بعد پتا چلا کہ مردوں کے مقابلے میں عورتوں کی قوت عضلات ساٹھ سے ستر فی صد ہوتی ہے۔ یہی تناسب کھلاڑی مردوں اور عورتوں کے درمیان بھی پایا جاتا ہے۔ 1984ء میں جاپان کے گرمائی اولمپکس میں ہونے والے جائزے کے مطابق عورتوں کے بازو کے عضلات کی قوت مردوں کے بازوں کے عضلات کے مقابلے میں ساٹھ سے ستر فی صد تھی۔ اسی طرح عورتوں کے ٹانگوں کے عضلات کی قوت مردوں کی ٹانگوں کے عضلات کی قوت کے مقابلے میں ستر سے اسی (80) فی صد تھی۔

طاقت (Power) کو رفتار اور توانائی (Strength) کی پیداوار کہا جاتا ہے۔ قوت بغیر رفتار کے طاقت نہیں بن سکتی اور نہ رفتار بغیر قوت کے طاقت پیدا کر سکتی ہے۔ یہ عام مشاہدے کی بات ہے کہ اگر وزن کم ہو تو اسے تیزی سے اٹھایا جاسکتا ہے اور وزن جتنا زیادہ ہو' اسے اتنے ہی زیادہ وقت میں اٹھایا جا سکے گا۔

یہی چیز ایک ٹیسٹ میں سامنے آئی۔ اس ٹیسٹ کے دوران میں ایک وزن عورتوں نے مردوں کے مقابلے میں زیادہ دیر میں اٹھایا۔

رفتار کا فرق:

کھلاڑیوں کی رفتار معلوم کرنے کا سب سے عام اور آسان طریقہ "مختصر دوڑ" ہے۔ دونوں جنسوں میں رفتار کا فرق معلوم کرنے کے لئے مرد اور خواتین کھلاڑیوں کو دوڑایا گیا۔ اس کے نتیجے میں یہ بات سامنے آئی کہ 50 میٹر کی دوڑ میں عورتوں کی رفتار مردوں کی رفتار سے 81 فی صد رہی اور 100 میٹر کی دوڑ میں 70 فی صد۔ 50 میٹر دوڑ میں عورتیں 4ء5 میٹر فی سیکنڈ کی رفتار سے دوڑیں اور مرد 7ء6 میٹر فی سیکنڈ کی رفتار سے 100 میٹر کی دوڑ میں یہ تناسب بالترتیب 0ء5 اور 7.1 رہا۔

طاقت کے ٹیسٹ میں بھی مردوں کا پلہ بھاری رہا۔ دیکھنے میں یہ آیا ہے کہ

اگرچہ عورتیں وہ وزن اٹھا سکتی ہیں جو مرد اٹھاتے ہیں' لیکن مردوں کے مقابلے میں عورتیں زیادہ وقت لیتی ہیں۔

قوت برداشت یا سکت (اسٹیمنا) کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ ایک شخص کتنی دیر تک ایک ہی سرگرمی کو بخوبی جاری رکھ سکتا ہے۔ اس قوت برداشت کو دو حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے : اول' کل جسمانی قوت برداشت اور دوسری' عضلاتی قوت برداشت۔

"کل جسمانی قوت برداشت" کا سب سے اہم کردار میراتھن دوڑ میں سامنے آتا ہے۔ اس میں دوڑنے والے کو زیادہ سے زیادہ آکسیجن جسم میں داخل کرنا ہوتی ہے۔ یہ کام نظام تنفس اور نظام دوران خون انجام دیتے ہیں۔ مردوں کے مقابلے میں عورتیں تقریباً" 65 فی صد آکسیجن لیتی ہیں۔ اس لحاظ سے اوسطاً" ایک بالغ مرد ایک منٹ میں 3 لیٹر آکسیجن اپنے جسم میں داخل کرتا ہے اور بالغ عورت 2 لیٹر آکسیجن جذب کرتی ہے۔

تاہم بھاری افراد دبلے پتلے افراد کے مقابلے میں زیادہ آکسیجن لیتے ہیں۔ اس وجہ سے قوت برداشت کو جسمانی وزن اور آکسیجن کے انجذاب کی شرح کے درمیان تناسب سے ناپا جاتا ہے۔ ایک عام مرد اپنے جسم کے فی کلوگرام کے حساب سے ایک منٹ میں تقریباً" 50 ملی لیٹر آکسیجن جسم میں جذب کرتا ہے اور عورت ملی لیٹر۔

قوت برداشت معلوم کرنے کا طریقہ :

قوت برداشت معلوم کرنے کا ایک طریقہ اوزان کے سیٹ بنا کر انھیں اٹھانے سے متعلق ہے۔ اس طریقے کے مطابق جب ٹیسٹ کیا گیا تو معلوم ہوا کہ مردوں کے مقابلے میں عورتیں صرف 60 فی صد وزن اٹھا سکتی ہیں۔

عضلات میں خون کے بہاؤ کا عضلاتی قوت برداشت سے بہت اہم تعلق ہے۔ عورتوں میں اوپری بازو کے عضلات میں خون کا بہاؤ مردوں کے مقابلے میں

80 فی صد ہوتا ہے' لیکن عضلے کے ہر حصے کے حساب سے خون کا یہ بہاؤ 95 فی صد ہوتا ہے۔

یہ بات عیاں ہے کہ جس سطح پر مرد مقابلہ کرتے ہیں' عورتیں نہیں کر سکتیں۔ لمبی دوڑوں میں عورتوں کا ریکارڈ مردوں کے مقابلے میں 90 فی صد ہے اور تیراکی میں بھی تقریباً" یہی فرق ہے۔

وہ عورتیں جو کھلاڑی نہیں ہیں' مردوں کی رفتار کے مقابلے میں 75 سے 85 فی صد کی رفتار تک دوڑ لیتی ہیں۔ تربیت کے ذریعہ سے اگرچہ اس فرق کو بہتر کیا جاسکتا ہے' لیکن 90 فی صد سے زیادہ نہیں' عورتوں کے جسم میں مردوں کے مقابلے میں زیادہ چربی اور کم عضلات ہوتے ہیں۔ عورتوں میں قوت اور رفتار بھی کم ہوتی ہے۔ نیز اور بہت سے جسمانی و نفسیاتی فرق ایسے ہیں جن کی بنا پر عورت کے لئے نہ صرف کھیلوں میں بلکہ زندگی کے دوسرے شعبوں میں بھی مرد کا مقابلہ کرنا ممکن نہیں۔

اس مسئلے کے حل کا آسان طریقہ یہ ہے کہ مرد پر عورت برتری ثابت کرنے کا سلسلہ روک کر عورت اس اصل مقصد کی تکمیل کے لئے کوشاں رہے جو باری تعالیٰ نے اس کے لئے مختص کر دیا ہے اور مرد بھی اس کے متعین مقاصد کی تکمیل کے لئے کوشاں رہے۔

(یورپ کو جوابات)

جسم کا حق - سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Right of Body - Sunnah and Modern Science)

-1 عبادت کی کثرت اور مشقت سے اپنے نفس کو تکلیف نہ پہنچائے' نہ ساری رات جاگے اور نہ ہمیشہ روزے رکھے' نفس کو آرام بھی پہنچائے۔ (صحیح مسلم۔ منہاج المسلمین)

-2 اپنے نفس کے متعلق یہ نہ کہے کہ "میرا نفس خبیث ہوگیا ہے" بلکہ یہ کہے "میرا نفس کاہل ہوگیا ہے" (صحیح بخاری - کتاب الادب - مہاج المسلمین)

-3 نفس کو غنی بنائے' مال و دولت کی محبت سے بچائے۔ (صحیح بخاری کتاب الرقاق' منہاج المسلمین)

-4 اپنے نفس کو ایسی آزمائش میں نہ ڈالے جو اس کے لئے ناقابل برداشت ہو۔ (منہاج المسلمین - ابن ماجہ - احمد)

-5 اپنے نفس سے جہاد کرے یعنی اپنے نفس کو اللہ تعالیٰ کے احکام کا تابع بنائے۔ (احمد - حاکم - منہاج المسلمین)

حقوق نفس

(Rights of Body)

اس دنیا میں جتنے مذاہب آئے ان میں سے اکثر میں معاشرتی حقوق کو اہمیت دی گئی ہے اور سب سے زیادہ اہمیت ہر مذہب نے ماں باپ کے حقوق کو دی ہے۔ اگر بہ اعتبار فطرت اس پر غور کیا جائے تو ماں باپ اور ان کے حقوق کی اہمیت اپنی جگہ مسلم ہے۔ جہاں تک اسلام کا تعلق ہے' اسلام بھی ماں باپ کے حقوق کی اہمیت کو تسلیم کرتا ہے' مگر دوسرے مذاہب کے مقابلے میں اسلام نے ایک امتیازی شان اختیار کی ہے۔ حقوق کے معاملے میں اسلام نے یہ امتیاز قائم کیا ہے کہ اس نے انسانی حقوق کی درجہ دار تفصیل بھی مہیا کر دی ہے اور حقوق کی

فہرست میں تمام ممکنہ جزئیات کا اس طرح احاطہ کیا ہے کہ کوئی نکتہ تشنہ نہیں رہ گیا ہے۔ انسانوں کے انسانوں پر جو حقوق ہیں ان کی درجہ بندی کے علاوہ حیوانات اور نباتات اور جمادات کے حقوق کو بھی نظر انداز نہیں کیا گیا ہے۔ انتہائے احتیاط ہے کہ انسان پر اپنے نفس کا بھی جو حق ہے اس کو بھی بدرجہ کمال اہمیت دی گئی ہے بلکہ اصرار انسان کی اپنی ہلاکت کے مترادف ہو۔ چنانچہ سرکار دو عالم فخر رسلؐ رحمتہ اللعالمین صلی اللہ علیہ وسلم کے مطابق ہر انسان کو خود اپنے اوپر بھی حق ہے بلکہ اس کے ایک ایک عضو کا اس کے اوپر حق ہے۔ صحیح بخاری میں ہے کہ آنحضرتؐ نے فرمایا: "بے شک تیری جان کا تجھ پر حق ہے"۔

اسی طرح ایک اور حدیث میں ہے کہ آپؐ نے فرمایا "تیرے بدن کا بھی تجھ پر حق ہے اور تیری آنکھوں کا بھی تجھ پر حق ہے"۔

بعض دوسرے مذاہب میں اس بات کا تقویٰ اور پرہیز گاری سمجھا جاتا تھا کہ انسان اپنے جسم کے اعضا کو زیادہ سے زیادہ مشقت میں مبتلا کرے۔ نفس کی خواہشات کو مختلف غیر فطری طریقوں سے ہلاک کرنے کی کوشش کرے۔ دنیا سے کنارہ کش ہو جائے اور آبادی سے الگ تھلگ دھیان گیان میں مشغول رہے، مگر اسلام نے پوری قطعیت کے ساتھ ان غیر فطری اصولوں پر پابندی لگادی اور اس نے یہ تعلیم دی کہ رہبانیت اور تقشف یعنی اپنے اوپر سختیاں عائد کرلینا اسلام کی نگاہ میں مطلوبہ طریقہ عبادت نہیں ہے بلکہ اسلام اس کا سخت مخالف ہے۔

اسلام میں اس بات کی اجازت نہیں ہے کہ نفس کو مار ڈالا جائے بلکہ اسلامی شریعت چاہتی ہے کہ نفس کے تمام حقوق ادا کیے جائیں اور اسے زندہ اور کار آمد رکھا جائے لیکن اس طرح کہ نفس فرمان الٰہی کے تابع رہے۔ اسلام کا انداز فکر یہ ہے کہ نفس کو مار ڈالنا نہیں بلکہ اسے قابو میں رکھنا انسان کا تقویٰ ہے او تزکیہ نفس منتہائے مقصود ہے۔ اس کی مثال ایک تلوار کی سی ہے۔ تلوار بے گناہوں کا قتل کیا جاسکتا ہے، اس لئے سابق شریعتیں کہتی تھیں کہ تلوار ... کر پھینک دو یا اسے اس طرح کند کر دو کہ اس میں کوئی قوت باقی نہ رہ جائے۔ اس کے برعکس اسلام کہتا ہے کہ تلوار کو نہایت اچھی حالت میں رکھو، لیکن اسے

فرمان الٰہی کے تابع کر دو تاکہ مظلوموں کی حمایت کے کام آئے۔

آنحضرت ﷺ کبھی نفس کو اس کے حقوق سے محروم کرنے کی اجازت نہیں دیتے تھے۔ آپؐ کی تاکید یہ تھی کہ دنیا میں کھاؤ پیو، اچھے لباس پہنو، شادی بیاہ کرو، لیکن ہر حال میں اسلامی شریعت کی حدود میں رہنے کی کوشش کرو۔ اعتدال و توازن قائم رکھو۔

عبادت بے شک اللہ سے لو لگانے کا وسیلہ ہے، لیکن اسلام اس بات کو پسندیدہ نہیں سمجھتا کہ اپنے جسم کو اس سے زیادہ تکلیف دی جائے جس کو وہ برداشت کر سکتا ہے۔

دو صحابہؓ کا خدمت اقدس میں آنا:-

(Presentation of two Sahaba)

دو صحابیؓ خدمت اقدسؐ میں تشریف لائے اور عرض کیا کہ ہم میں سے ایک نے ترک غذا اور دوسرے نے ترک نکاح کا عزم کر لیا ہے۔ آپؐ نے فرمایا کہ میں تو دونوں سے متمتع ہوتا ہوں۔ غذا سے بھی اور نکاح سے بھی۔ چنانچہ آپؐ کی مرضی نہ پا کر دونوں صحابیؓ اپنے ارادے سے باز رہے۔ عرب میں مدت سے یہ طریقہ رائج تھا کہ بعض لوگ کئی کئی دن مسلسل روزے رکھتے تھے۔ بعض صحابہؓ نے بھی ارادہ کیا لیکن آپؐ نے سختی کے ساتھ انہیں روک دیا۔

حضرت عبداللہ بن عمرؓ زہد، تقویٰ کے لئے اپنے ہم عصروں میں بھی ممتاز سمجھے جاتے تھے۔ انہوں نے عہد کر لیا تھا کہ ہمیشہ دن کو روزے رکھیں گے اور رات بھر عبادت کریں گے۔ آنحضرتؐ کو خبر ہوئی تو بلا بھیجا اور پوچھا کہ کیا یہ خبر صحیح ہے؟

عرض کی "ہاں"۔

آپؐ نے فرمایا تم پر تمہارے جسم کا حق ہے، آنکھ کا حق ہے، بیوی کا حق ہے، مہینے میں تین روزے کافی ہیں۔

آپ ﷺ کی تاکید:-

آنحضرت ﷺ ہمیشہ اس بات کی تاکید فرماتے تھے کہ دوسرے مذاہب والوں کی طرح نفس کو اس کے حقوق سے محروم نہ کرو۔ اور نفس میں تزکیہ کی شان پیدا کرو۔ اصل کمال یہ ہے کہ اپنے نفس کے حقوق بھی ادا کئے جائیں اور اللہ تعالیٰ کے احکام کی پابندی بھی کی جائے۔ اسلام نے دین کے ساتھ دنیا کی فلاح و بہبود کا بھی انتظام کیا ہے اور یہ دعا سکھائی کہ اے ہمارے رب' اس دنیا میں بھی ہمیں فلاح و خیر عطا فرما اور عاقبت میں بھی اپنی بخشش اور خوشنودی سے سرفراز فرما۔ اس طرح دنیا کے کاموں کو بھی اگر وہ شریعت کی حدود کے اندر ہوں تو عبادت اور اللہ کی خوشنودی کا وسیلہ قرار دیا۔ یہی نہیں بلکہ آنحضرتؐ جو عبدیت کے اعلیٰ ترین مقام پر فائز تھے اور رسالت کے منصب سے بھی سرفراز فرمائے گئے تھے عبادت و ریاضت میں اس سے زیادہ مشغول رہنے لگے :جو خالق ارض و سما کو مطلوب تھا تو اللہ تعالیٰ نے سورہ مزمل میں گویا اس بات کی جانب اشارہ کیا کہ نفس کے حقوق کا بھی خیال رکھیں۔ چنانچہ فرمایا:

یعنی "رات کو قیام کیا کریں مگر تھوڑی رات قیام آدھی رات کریں یا اس سے کچھ کم یا کچھ زیادہ"۔

اس کا صاف مطلب یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ اپنے محبوبؐ کی عبادت سے ہر طرح راضی تھا لیکن اس کے ساتھ ہی وہ چاہتا تھا کہ آپؐ نفس کے حقوق بھی ادا کرتے رہیں یعنی آرام بھی کریں رات کو سویا بھی کریں۔ اس سے نفس اور جسم زیادتی کا شکار نہیں ہوں گے بلکہ انہیں جو ان کا حق ہے وہ ملتا رہے گا۔

شریعت اسلامی کا اصرار:-

(Insistance of Islamic Shariat)

اسلامی شریعت اس بات پر اصرار کرتی ہے کہ انسان احکام الہٰی کے دائرے میں رہ کر اس دنیا میں اس طرح زندگی بسر کرے کہ تمام ابنائے جنس کے حقوق بھی ادا ہوتے رہیں اور نفس بھی ظلم و زیادتی کا شکار نہ ہو۔

اسلام ایک دین فطرت ہے اور اس کی شریعت کا کوئی امر اور کوئی حکم فطرت کے خلاف نہیں ہے۔ اسلام جب توازن اور عدل و اعتدال کا مشورہ دیتا ہے اور میانہ روی کو خیر قرار دیتا ہے تو وہ فطرت کے عین تقاضے پورے کرتا ہے۔

اعتدال:- (Moderateness)

نفس اور حقوق نفس کے باب میں بھی شریعت اسلامیہ نے اعتدال کو بدرجہ کمال اہمیت دی ہے۔ ایک طرف اصرار کیا ہے کہ نفس انسانی کے تمام حقوق ادا ہونے چاہئیں اور اس کے ساتھ ہی فیصلہ دیا ہے کہ نفس کو تابع فرمان الٰہی ہونا اور رہنا چاہئے۔ نفس کے تزکیے کی راہ بتا دی اور اسے اختیار کرنے کا حکم دیا ہے اس روشنی میں ہمیں چاہئے کہ افراط و تفریط سے بچتے رہیں۔ عبادت بھی کریں اور دوسروں کے حقوق بھی ادا کریں۔

زیادتی کار مہلک ہے:- (Exc ss of work is Harmful)

برطانیہ میں ایک زیر تربیت ڈاکٹر جو طویل ساعتوں تک کام کر رہا تھا اور جسے بہت کم نیند کے لئے وقت مل رہا تھا انتقال کر گیا۔ جاپان میں جہاں زیادتی کار عام بات ہے بہت سے لوگ اسی وجہ سے اپنے جان سے گزر جاتے ہیں۔ ایک جاپانی جس نے سترہ ماہ تک بغیر ایک دن چھٹی کئے ہوئے کام کیا" مر گیا اور اس کے پسماندگان کو بطور معاوضہ زر تلافی دیا گیا۔ یہ سب واقعات بتاتے ہیں کہ واقعی زیادتی کار نقصان دہ ہو سکتی ہے۔

بعض دیگر مشاہدات بھی یہ تصدیق کرتے ہیں کہ زیادہ کام باعث مرض و موت ہو سکتا ہے۔ جو گاڑی چلانے والے پر ہجوم راستوں پر گاڑیاں چلاتے ہیں ان میں حملہ قلب کی وجہ سے شفا خانہ میں داخلہ کا امکان زیادہ تھا اگر لوگ کام زیادہ کریں اور سماجی' خاندانی یا ملکی سہاروں سے بھی محروم رہیں تو مرض و موت کے امکانات زیادہ ہو جاتے ہیں خصوصاً" جب ذمہ داریاں زیادہ ہوں اور اختیارات کم ہوں جن افراد کو مجلسی و خاندانی سہارے ہوتے ہیں ذمہ داریاں کم اور اختیارات زیادہ ہوتے ہیں وہ زیادہ صحت مند رہتے ہیں۔ اگر کام کی زیادتی کے ساتھ غذا غلط

اور جسمانی ورزش کم ہو تو مزید نقصان ہوتا ہے۔ زیادہ کام کرنے والوں میں پٹھوں کی تکالیف بھی زیادہ ہوتی ہیں۔ اگر کام میں یکسانیت ہو تو مزید تن... کا باعث ہو سکتی ہے۔

ان تکالیف کا سبب اعصابی' ہارمونی محرکات ہیں۔ جن میں ' ایڈرے نے لن'' کی طرح اور کارٹی سون کی ریزش بڑھ جاتی ہے۔ دل برقی لحاظ سے زیادہ مرتعش ہو سکتا ہے۔ فشار خون بلند ہو جاتا ہے' نیند اڑ جاتی ہے خون کی کولیسٹرول' چربیاں اور شکر میں فراز آجاتا ہے۔

اگر کام اچھی طرح نہیں آتا ہو یا ماہرانہ مشورہ موجود نہ ہو یا کام کی جگہ پر مناسب سہولتیں نہ ہوں یا غذا متوازن نہ ہو تو مزید خرابی پیدا ہوتی ہے۔ بے وقت کی اموات کے سدباب کے لئے ان سب اعمال و عوامل کی اصلاح ضروری ہے۔

(ڈاکٹر ایس - اے کے مشاہدات)

بحالت جنابت کھانا کھانا۔ سنت نبوی ؐ اور جدید سائنس

(Eating food is loss in Sperma Condition - Sunnah and Modern Science)

اگر بحالت جنابت کھانا کھائے تو پہلے وضو کرلے۔ (احمد - ترمذی)

کیونکہ جماع کے بعد جسم کے تمام اعضاء ایک خاص عمل کی طرف متوجہ رہے ہوتے ہیں۔ اس لئے ان کا درجہ حرارت (Temprature) بڑھا ہوا ہوتا ہے اور چونکہ جدید سائنس نے اس بات کو تسلیم کرلیا ہے کہ وضو کرنے سے جسم کا درجہ حرارت (Temprature) نارمل ہوجاتا ہے اور ہائی بلڈ پریشر (High Blood Pressure) بھی نارمل ہوجاتا ہے اس لئے جب تک درجہ حرارت نارمل نہ ہو اور اس کے نارمل ہونے سے قبل کھانا کھالیا جائے تو معدہ کی تیزابیت اور دل کے امراض لاحق ہونے کے بہت ہی زیادہ خطرات ہوتے ہیں۔ (ریسرچ رپورٹ)

بحالت جنابت سونا۔ سنت نبوی ؐ اور جدید سائنس

(Sleeping is loss in Sperma Condition - Sunnah and Modern Science)

بحالت جنابت اگر سوئے تو شرم گاہ دھوئے اور وضو کرے۔ (بخاری)

دوسرے جماع سے قبل وضو:-

ایک مرتبہ جماع کرنے کے بعد اگر (بغیر غسل کئے) دوبارہ جماع کرے تو درمیان میں وضو کرے۔ (صحیح مسلم - کتاب الحیض)

چونکہ اول الذکر حدیث میں سونے کا ذکر ہے سونے کے لئے تمام اعضاء کے درجہ حرارت کا نارمل ہونا ضروری ہے اس لئے اگر بحالت جنابت سوئے تو شرم گاہ دھو کر وضو کرے اور سو جائے۔

جسم کا درجہ حرارت کیونکہ بہت زیادہ ابنارمل ہوتا ہے۔ (بعض مخصوص میں) اور دوسری جملہ میں درجہ حرارت اور زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ اس لئے وضو کر لینے سے درجہ حرارت (Temprature) نارمل ہوجاتا ہے۔

(ریسرچ رپورٹ)

دوسروں کے کپڑوں سے ہاتھ نہ پونچھنا

سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Not to clean the hands with the cloths of others Sunnah and Modern Science)

دوسروں کے کپڑے سے ہاتھ نہ پونچھے۔ (احمد - بلوغ الامانی)

دوسروں کے کپڑوں سے اگر ہاتھ صاف کئے جائیں تو اس بات کے قوی خدشات موجود ہیں کہ کوئی چھوتی مرض (Infectional Disease) کپڑے سے ہاتھ پونچھنے والے کے جسم میں منتقل ہوسکتی ہے۔ اس لئے خاص طور پر مندرجہ ذیل امراض میں مبتلا مریضوں کے کپڑوں کو نہ چھوا جائے۔

- ہیضہ
- طاعون
- ٹائیفائڈ
- ٹی - بی
- وائرس جینڈس
- سورائسز
- بیکٹیریا کی قسم کے چھوتی امراض اور انفلوائنزا وغیرہ کے مستعملا کپڑوں کو نہ چھوا جائے۔

بیوگی کی عدت ۔ سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Waiting period of Widow - Sunnah and Modern Science)

شوہر کے مرنے کے بعد بیوہ کو چار ماہ اور دس دن عدت میں بیٹھنا چاہئے۔
(القرآن ' البقرہ)

اگر حاملہ ہو تو وضع حمل تک عدت میں بیٹھے۔ (القرآن ' سورۃ الطلاق)

ایسی مطلقہ عورت جس کو ماہانہ ایام ہوتے ہوں۔ اس وقت تک عدت میں بیٹھے جب تک طلاق کے بعد تین ماہانہ ایام نہ گذر جائیں۔ (البقرہ' القرآن

این میری شمل کے مشاہدات و تاثرات:۔

(Observation and Expression of Ian Merry Shemil)

"یہ حقیقت ہے کہ بیوگی کے بعد عورت کی عدت بہت ضروری ہے کیونکہ اس بات کا علم نہیں کہ عورت حاملہ ہے یا غیر حاملہ۔ اس کا حمل ظاہر ہے یا نہیں۔ یا ابھی غیر محسوس ہے۔ اور مزید اس بات کی وضاحت ضروری ہے کہ اس دوران عورت کے لئے موزوں ترین شخص کا انتخاب ہو سکے اور عدت کی اہمیت کچھ اس طرح بھی بڑھ جاتی ہے کہ وہ اپنے بچوں کی کفالت کے لئے کچھ مناسب انتظام کر سکے۔

(بحوالہ گیبرائیل ونگ)

گھر کے برتنوں کی تقسیم:۔

(Division of home Utensils)

وضو کے برتن کو ڈھانک کر رکھے ۔ (مشکوۃ)

پینے کا برتن' وضو کا برتن اور استنجا کا برتن علیحدہ رکھیں اور سب کو ڈھانک کر رکھیں۔ (حاکم ۔ مشکوۃ)

اسلام میں کتنی نفاست ہے اور اصول داری کی تو حد ہو گئی۔ اور صفائی تو اسلام کا شیوہ ہی ہے۔ مذکورہ حدیث مبارکہ پر اگر غور کیا جائے تو اس میں اسلامی اصول نفاست بالکل عیاں اور واضح ہیں۔

○ وضو کے برتن کی حیثیت اپنا ایک علیحدہ مقام رکھتی ہے۔ اس کے ساتھ پانی پینے یا کھانا کھانے کے برتن نہیں مل سکتے۔

○ پینے کے برتنوں میں جو صفائی' نفاست' طہارت ہونی چاہئے اور استنجا کے برتنوں میں ہرگز نہیں ہو سکتی۔

○ اور استنجا کے برتن کی حیثیت پینے کے برتن کے ساتھ نہیں مل سکتی۔

○ اور برتنوں کو ڈھانک کر رکھنا تاکہ کوئی زہریلے جانور' زہریلی چیز یا جراثیموں کا خطرہ نہ رہے۔

الغرض اسلامی تعلیمات بے شمار حکمتوں' نفاستوں اور طہارتوں کا مجموعہ ہیں۔

درندوں کی کھال بچھانے سے منع :-

(Prohibition of Spreading Animal beast)

حضور پاک ﷺ نے درندوں کی کھال بچھانے سے منع فرمایا ہے۔
(ترمذی - احمد - نسائی)

اس میں حکمت یہ ہے کہ درندوں کی کھال بچھانے سے انسان کے اندر درندگی پیدا ہو سکتی ہے یعنی اس درندے کی درندگی منتقل ہو سکتی ہے ایسا اس لئے ہے کہ ماڈرن پیراسائیکالوجی نے درندوں کے ساتھ اٹھنا بیٹھنا حتیٰ کہ ان کے مردہ اجسام (Dead Body) کے ساتھ تعلق رکھنے کی وجہ سے بھی وہ درندگی کے اثرات منتقل ہوتے ہیں۔

○ درندوں کی کھال بچھانے سے کھال میں موجود جراثیم انسان کے اندر منتقل ہو سکتے ہیں۔ بعض جراثیم ایسے ہوتے ہیں جو کہ کیمیکل سے بھی ختم نہیں ہوتے بلکہ وہ اپنے اوپر خول چڑھا لیتے ہیں۔ کھال بچھانے سے اور استعمال کرنے سے وہ

جراثیم انسان میں منتقل ہوسکتے ہیں اور انسان بیماریوں کا شکار ہوسکتا ہے۔

اسلام نفاست' طہارت اور پاکیزگی کا مذہب ہے۔ زندگی کے تمام شعبوں میں اس کی تعلیم دیتا ہے۔ درندوں کی کھال میں یہ تینوں صفات نہیں پائی جاتیں اور اسلام اس بات کی اجازت نہیں دیتا کہ اس کے پیروکار نجاست اور غلاظت کے ماحول میں رہیں۔

کتے کی احتیاط - سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Care from dog - Sunnah and Modern Science)

○ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا کہ گھر میں اگر کسی جگہ کتا بیٹھ جائے تو اسے نکال کر وہاں پانی چھڑک دیں۔ (مسلم)

ماڈرن سائنس کی تحقیق کے مطابق کتے میں ایسے (Rabs germ) جراثیم ہوتے ہیں جو کہ بہت جلدی پھلتے اور پھیلتے ہیں اور اردگرد کے ماحول کو اپنی لپیٹ میں لے لیتے ہیں۔ کتا جہاں بیٹھے گا ان جراثیم کو وہاں چھوڑ دے گا اگر کتا بیمار ہے یا وہ جلدی امراض میں مبتلا ہے تو وہ اس کے جراثیم بیٹھنے والی جگہ پر چھوڑ دیتا ہے۔ اور جراثیم ہوا کے ذریعے اہل خانہ تک پہنچ سکتے ہیں۔ اس لئے حکمت یہ ہے کہ کتے کو گھر سے نکال کر اس جگہ پانی بہا دیا جائے ایسا کرنے سے جراثیم کا خاتمہ ہو جائے گا اور اہل خانہ بیماریوں سے محفوظ رہیں گے۔ حتیٰ کہ کتے میں ایسے جراثیم بھی پائے جاتے ہیں۔ جس سے شیزوفرینیا جیسی خطرناک بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

(معلومات طب جدید)

پیشاب کا برتن گھر میں نہ ہو - سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Utesnsil of Urine should not in home - Sunnah and Modern Science)

رسول پاک ﷺ نے فرمایا ایسے برتن کو گھر میں نہ رکھیں جس برتن میں پیشاب ہو۔ کیونکہ ایسے گھر میں فرشتے داخل نہیں ہوتے۔ (طبرانی)

جدید سائنس نے اس بات کی وضاحت کر دی ہے کہ بعض امراض صرف پیشاب کے ذریعے پھیلتے ہیں حتیٰ کہ ان کے پیشاب کو اگر کھلا چھوڑ دیا جائے یا تندرست شخص کے قریب رکھا جائے تو وہ اس مرض میں مبتلا ہو سکتا ہے جس مرض کے جراثیم پیشاب میں موجود ہوتے ہیں۔ اس لئے حضور پاک ﷺ

کی یہ احتیاط بہت اہمیت کی حامل ہے۔

جب کسی سے ملنے جائیں - سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(When go out to see someone - Sunnah and Modern Science)

حضور پاک ﷺ نے فرمایا کہ جب کسی سے ملنے جائیں تو اپنے کپڑے اور جوتے وغیرہ ٹھیک کر لیں۔ (احمد - ابو داؤد - بلوغ الامانی)

اسلام میں انسانیت کی عزت و اکرام کا خاص خیال رکھا گیا ہے رسول پاک ﷺ کی احادیث میں میلے کپڑے پہنے ہوئے ملاقاتیوں کو کپڑے دھونے کی تنبیہہ ملتی ہے کیونکہ اگر کپڑے صاف ستھرے اور درست حالت میں (یعنی بے ڈول ایک پائنچہ نیچے' دوسرا اونچا' ایک آستین بازو کے اندر' دوسری باہر' آزار بند لٹکا ہوا ہو' جوتا پھٹا ہوا یا اگر ایک پاؤں میں جوتا ہے اور دوسرے میں نہیں ہے یا پھر جوتا مٹی کیچڑ اور گردوغبار سے اٹا ہوا ہے) نہ ہونگے تو انسان کا معاشرتی وقار' عزات و اکرام میں کمی ہوگی۔ لوگ اس سے نفرت کریں گے اور یہ نفرت و کراہت بے شمار نفسیاتی امراض کو جنم دیتی ہے اور ان نفسیاتی امراض کی انتہا بعض اوقات انسان کو جرائم کی زندگی میں لے آتی ہے جس کی بے شمار معاشرتی مثالیں موجود ہیں۔ یا پھر ایسا آدمی ڈیپریشن فرسٹریشن جیسی پیچیدہ امراض میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

جوتا بیٹھ کر پہننا - سنت نبویؐ اور جدید سائنس

حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے آپ ﷺ نے فرمایا کہ جوتے بیٹھ کر پہنیں کھڑے نہ پہنیں۔ (ابوداؤد)

اس حدیث میں جو بے شمار حکمتیں پنہاں ہیں۔ ان میں سے چند یہ ہیں' بعض اوقات جسم انسانی کا توازن برقرار نہیں رہ سکتا۔ چونکہ جوتا پہنتے ہوئے ایک پاؤں پر وزن زیادہ اور ایک پر کم ہوتا ہے۔ اس لئے توازن کو برقرار رکھنے کے لئے

بیٹھنے سے بڑھ کر کوئی صورت نہیں۔

○ ایسا بھی ہوتا ہے کہ بعض اوقات جوتے میں کوئی حشرات الارض بڑی کنکر، کانٹا وغیرہ پڑا ہوتا ہے اور ایک دم پاؤں آنے پر بے شمار تکالیف کا سامنا ہوسکتا ہے۔ لیکن بیٹھ کر پہننے سے چونکہ جوتے کو ہاتھ میں لے کر پہنا جائے گا۔ اس لئے جوتے میں موجود ہر چیز عیاں ہوجائے گی۔

وقف برائے خدمت خلق
سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Legacy for Human Service - Sunnah and Modern Science)

اللہ تعالیٰ کے راستے میں اپنے مال کو وقف کرنا بہت اچھا عمل ہے جب کوئی شخص کسی چیز کو وقف کرے تو اس طرح کہ اصل چیز کو وقف کرے اور اس کی آمدنی کو اللہ تعالیٰ کے راستے میں خرچ کرے۔ وقف شدہ چیز کو نہ بیچا جائے، نہ ہبہ کیا جائے، نہ بطور ورثہ تقسیم کیا جائے، اس چیز کو متولی معروف کے مطابق اس چیز کی آمدنی میں خود بھی کھاسکتا ہے اور اپنے دوستوں کو بھی کھلا سکتا ہے۔

(صحیح بخاری)

رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم کی تمام زندگی ایثار و قربانی سے بھری ہوئی ہے اور یہی عالم صحابہؓ کی زندگی کا ہے۔ حضرت عثمانؓ نے پانی کا کنواں خرید کر کے امت کے لئے وقف کر دیا۔ بعض صحابہ کرامؓ نے اپنے باغات عوام الناس کے لئے وقف کئے اور بنو امیہ اور بنو عباس کے دور میں مسلمانوں کا کنویں کھودوانا۔ ہسپتالیں، شفاخانے بنانا، سرائے بنوانا، بیواؤں اور یتیموں کی کفالت کے لئے مخصوص گھروں کی تعمیر، اس تمام وقف کا سہرا مسلمانوں کے سر ہے۔

کچھ یورپی زندگی:- (A view of European life)

1857ء کی جنگ آزادی کے بعد انگریز نے لوگوں کی سہولت کے لئے بے شمار ہسپتالیں بنوائیں' سرائے بنوائے' جانوروں کے شفا خانے بنوائے' لیڈی ولنگٹن ہسپتال' گنگارام ہسپتال جیسے بے شمار وقف ایسی مثالیں ہیں جس سے لاکھوں کروڑوں لوگ استفادہ کر رہے ہیں۔ ان تمام مثالوں کی بنیاد اسلام کا اصول وقف ہے اور اسلام کی تمائیل وقف ہے۔

بازار کا ناشتہ یا ماں کا ناشتہ
سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Breakfast of Bazar or Mother - Sunnah and Modern Science)

گھرداری میں بچے جب ماؤں کی شفقت کے زیر سایہ ہوتے ہیں' تو ماؤں کی محبت اور شفقت ہمہ وقت بچے کے تعاقب میں رہتی ہے۔ جب ماں نے بچے کو جنا تو اس کی تمام ضروریات زندگی کو اپنے ذمہ لیا۔ لیکن افسوس ناک بات یہ ہے۔ آج بچے کا کھانا' پینا ماں کے ہاتھوں سے نکل کر مشینوں اور دوسرے خادموں کے ہاتھوں میں چلا گیا۔

تو پھر وہ محبت کہاں جو ماں کو جنت سمجھے۔
پھر وہ الفت کہاں جو ماں کی آواز پر لبیک کہے۔
پھر وہ مروت کہاں جو اس کے قدموں تلے جنت سمجھے۔
پھر وہ مودت کہاں جو ماں کے چہرہ کو دیکھنا بھی ثواب سمجھے۔
پھر وہ مرجعیت کہاں جو ماں اور بیوی کے درجے کے
رشتوں کے درمیان امتیاز کر سکے۔

آج معاشرے کا عالم یہ ہے کہ بچے بھاگم بھاگ صبح کا ناشتہ کئے بغیر جیب میں روپے' ڈالر یا پونڈ ڈالے سکول جا رہے ہیں راستے میں بسکٹ یا برگر لے کر دوڑتے ہوئے کھاتے جاتے ہیں۔ اس عمل سے ماں ا ر بچے کے درمیان جو لہریں ہیں ان کا توازن کہاں جائے گا اس ضمن میں مندرجہ ذیل انکشاف اور جدید سائنسی تحقیق ملاحظہ فرمائیں۔

ڈاکٹر ایتھر آسٹرالوجیسٹ کی تحقیق:۔
(Research of Astriologist Dr. Ether)

ناشتہ پکاتے ہوئے ماں کی محبت کی لہریں منتقل ہوتی ہیں جس ماں نے بازار

کے ناشتے سے بچے کی پرورش کی ہو یا بچے صبح اٹھ کر بازار سے ناشتہ کر کے چلے جائیں اس بچے میں ماں باپ کا ادب و احترام کیسے پیدا کیا جاسکتا ہے۔

ماں کا دودھ بہترین غذا ہے

(Milk of Mother is the best food)

ماں کا دودھ پینے والے بچے نفسیاتی اور جسمانی اعتبار سے بھی طاقتور ہوتے ہیں۔ یونیسیف نے ترقی پذیر ممالک میں شیر خوار بچوں کی اموات میں کمی کے لئے بارہ ملکوں میں بچوں کے لئے "ماں کا دودھ بہترین ہے" کی مہم شروع کی ہے ہر سال 10 لاکھ بچے قدرتی طریقے سے ماں کا دودھ نہ ملنے سے مرجاتے ہیں۔ جب کہ کئی ملین بچے ماں کا دودھ نہ ملنے کی وجہ سے انفیکشن نقائص اور بیماریوں کی وجہ سے معذور ہوجاتے ہیں۔ یہ مہم ان بارہ ملکوں کے ہسپتال اور زچہ بچہ کے کلینکوں سے شروع کی جائے گی۔ ان ممالک میں پاکستان، بلوٹیا، برازیل، مصر، گھانا، ایوری کوسٹ، کینیا، میکسیکو، نائیجر، فلپائن، تھائی لینڈ اور ترکی شامل ہیں۔ اس منصوبے کا مقصد یہ ہے کہ بچوں کو دودھ مہیا کرنے کی طبی سہولتوں میں ملک فارمولا کے طریقوں کا بھی اضافہ کیا جائے۔ اقوام متحدہ کی مدد کرنے والی اس تنظیم کا کہنا ہے کہ بہت سارے ہسپتالوں میں بچے کے لئے ماں کا دودھ مناسب نہ ہونے کے باعث ابتدائی طور پر خوراک دینا مشکل ہوجاتا ہے۔

سائنسی تحقیقات کے مطابق یونیسف کا کہنا ہے کہ ماں کی چھاتی سے دودھ پینے والے بچے بوتل سے دودھ پینے والے بچوں سے دس فیصد کم ہسپتال لائے جاتے ہیں۔ یہ بات تو اب سو فیصد درست ثابت ہوچکی ہے کہ چھاتیوں سے دودھ پینے والے بچے نفسیاتی لحاظ سے بہت اچھے ہوتے ہیں کیونکہ ماں کا دودھ فطری طریقے سے پینے سے بچہ زیادہ تندرست و توانا رہتا ہے۔ یونیسف نے شیر خوار بچوں اور خواتین کی فلاحی تنظیموں سے اپیل کی ہے کہ وہ وسیع پیمانے پر اس طبی نکتہ کو اجاگر کریں کہ ماں کی چھاتی سے بچے کا دودھ پینا بچے کو خوراک حاصل کرنے کا فطری طریقہ ہے۔ بالخصوص ان حاملہ خواتین کی حوصلہ افزائی کرنی چاہئے

جو اپنے نومولود بچوں کو اپنی چھاتیوں سے دودھ پلانا چاہتی ہیں۔

ماں کا دودھ پینے والے بچے ذہین ہوتے ہیں

(Children drinking Mother's Milk are Intelligent)

ماں کا دودھ پینے والے بچے عام بچوں کے مقابلے میں زیادہ ذہین ہونے کی ساتھ ساتھ بیماریوں سے بھی محفوظ رہتے ہیں برطانیہ میں شائع ہونے والی ایک تحقیقاتی رپورٹ کے مطابق جن بچوں نے اپنی ماں کا دودھ نہیں پیا ہوتا وہ سکول میں اکثر خاموش اور سہمے سہمے سے رہتے ہیں اور کم دوست بناتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق دماغی بیماری شیزوفرینیا کا شکار ہونے والے 70 فیصد بچوں نے اپنی ماں کا دودھ پینے والے بچوں کا اوسط آئی کیو 110 اور گائے کا دودھ پینے والے بچوں کا اوسط آئی کیو 100 نوٹ کیا گیا ہے ایک برطانوی ماہر نفسیات کے مطابق ماں کے دودھ میں کچھ ایسے اجزاء ہوتے ہیں جو بچے کی ذہنی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں جو گائے کے دودھ میں نہیں ہوتے۔

(ریسرچ رپورٹ)

بچوں کو دودھ پلانے والی خواتین میں چھاتی کا سرطان کم ہوتا ہے۔

آج جب بھی کسی خاتون کو اپنی چھاتی میں گلٹی معلوم ہوتی ہے وہ خوفزدہ ہوجاتی ہیں وہ سمجھتی ہیں اور یہ سمجھنا غلط ہے کہ وقت آخر آگیا اور علاج بے فائدہ ہے بعض خواتین تو اس گلٹی سے سل ہو کر رہ جاتی ہیں کہ وہ اس ضمن میں مشورہ لینے میں تاخیر کر دیتی ہیں اور اس طرح تین ماہ یا اس سے زیادہ تاخیر ہوجاتی ہے اور پھر اس کا امکان بڑھتا ہے کہ اگر یہ رسولی ہے تو معاملہ سنگین ہوجائے یعنی جب بھی کوئی گلٹی محسوس ہو تو پریشان نہ ہوں مگر طبی مشورہ ضرور کریں اب یہ بات بالعموم معلوم ہے کہ جس قدر جلد تشخیص ہوگی اسی قدر چھوٹی گلٹی ہوگی اور مکمل شفا کا امکان نہایت قوی ہوگا بلکہ جب آخری عمر میں وقت آخر آئے گا تو سبب

موت کچھ اور ہوگی۔ سرطان پستان اس قدر خوفناک نہیں جس قدر یہ نقطہ معلوم ہوتا ہے۔ برطانیہ میں جلد تشخیص و علاج کی وجہ سے اس مرض میں مبتلا خواتین کو مکمل شفا ہوجاتی ہے۔ یہ بات قابل ذکر ہے کہ چھاتی میں گلٹیاں ہوتی ہیں ان میں سے 10 تو بے ضرر اور معصوم ہوتی ہیں اور صرف ایک سرطانی ہوتی ہے اور جن میں یہ سرطانی بھی ہوتی ہے ان کی اکثریت میں چھاتی کو کاٹ کر علیحدہ کرنا ضروری نہیں ہوتا جن خواتین میں تشخیص اور علاج جلد ہوجاتا ہے ان کی 85 فیصد تعداد 5 سال یا اس سے زیادہ سال تک زندہ سلامتی رہتی ہیں مریضہ کا اپنا رویہ بھی اس ضمن میں اہم ہے اس کو یہ تہیہ کرلینا چاہئے کہ اس سے شکست نہیں کھانی اور اس پر پوری دلجمعی سے قائم رہنا چاہئے اس ضمن میں اپنا کردار پوری طرح ادا کریں۔ علاج معالجہ کے عمل میں پوری طرح حصہ لیں اپنے معالج سے گفتگو کر کے معلومات حاصل کریں آج کل سرطان پستان کے لئے خصوصی مراکز قائم کئے جارہے ہیں وہ بھی اس ضمن میں آگہی اور رہنمائی دے سکتے ہیں سرطان پستان کے سد باب کے لئے مندرجہ ذیل اقدامات مفید ہیں۔

1- موٹی خواتین میں چھاتی کا سرطان زیادہ ہوتا ہے چنانچہ شروع ہی سے چکنائی (گھی یا تیل) کم کھائیں اپنا وزن کم رکھیں اور غذا میں ریشہ (بھوسی) سبزیاں و ترکاریاں اور دالیں بڑھائیں۔

2- پہلا بچہ اگر 30 سال کی عمر سے پہلے ہوجائے تو سرطان کا امکان کم ہوتا ہے چنانچہ اس لحاظ سے بچے جلد ہوجانا چاہئیں۔

3- بچوں کو اپنا دودھ پلائیں اپنا دودھ پلانے والی خواتین میں سرطان کم ہوتا ہے سرطان پستان میں مبتلا ہونے والی خواتین میں شفایابی کے امکانات "پھیپھڑے' معدہ' بیضہ دانی وغیرہ کے سرطان سے بہتر ہوتے ہیں سرطان پستان سے شفایابی کے بعد (جب بروقت تشخیص اور علاج ہوجائے) تو اکثر خواتین مرض سرطان سے نہیں بلکہ بڑھاپے کی وجہ سے جان سے گزرتی ہیں۔ اس امر کا انکشاف ڈاکٹر ایس اے کی رپورٹ میں کیا گیا ہے۔

(فیڈ اینڈ چائمز)

چکی اور چرخے کا استعمال - سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Use of Stonemill and Spinning wheel)

تعیش اور آرام کی زندگی نے انسانیت کو کہاں سے کہاں پہنچا دیا۔ حضرت فاطمہؓ خود ہی چکی چلاتی تھیں، خود ہی پانی بھر کر لاتیں تھیں، خود ہی جھاڑو دیتی تھیں۔ ایسی خواتین بے شمار امراض سے بچی رہتی تھیں۔ ان چیزوں کو چھوڑنے کی وجہ سے آج ہم کیسے خطرناک امراض میں مبتلا ہوئے۔ اس کا اندازہ ملاحظہ فرمائیں۔

ڈاکٹر ایڈورڈ براؤن :- (Dr. Adward Browne)

چکی، چرخا، کنویں کی چرخی، گھر کا جھاڑو دیگر گھریلو کام عورتوں کو سینے کے کینسر سے بچاتے ہیں۔ خون گاڑھا نہیں ہوتا۔ پیٹ نہیں بھرتا۔ ٹشوز چست (Active) رہتے ہیں لیکن مشینی زندگی نے ہماری خواتین کو ان نعمتوں سے ہٹا کر بیماریوں کے منہ میں ڈال دیا ہے۔

(بحوالہ دی عربین میڈیسن)

گناہ کے میڈیکلی عذاب
سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Medical Misfortune of Sin - Sunnah and Modern Science)

○ مسند احمد میں ہے حضور پاک ﷺ نے فرمایا "بے شک آدمی محروم ہوجاتا ہے رزق سے گناہ کے سبب جس کو وہ اختیار کرتا ہے۔

○ ابن ابی الدنیا روایت کرتے ہیں کہ ایک شخص نے حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے زلزلہ کا سبب دریافت کیا تو انہوں نے فرمایا لوگ زنا کو امر مباح کی طرح بے باکی سے کرنے لگتے ہیں، شرابیں پیتے ہیں، باجے بجاتے ہیں، اللہ تعالیٰ کو

آسمان پر غیرت آتی ہے۔ زمین کو حکم ہوتا ہے ان کو ہلا ڈال۔

○ حضرت عبداللہ بن عمرؓ فرماتے ہیں۔ نیکی کرنے سے چہرے پر رونق' دل میں نور' رزق میں وسعت' بدن میں قوت اور لوگوں کے دلوں میں محبت پیدا ہوتی ہے۔ بدی کرنے سے چہرہ بے رونق' قبر اور دل میں ظلمت' بدن میں سستی' رزق میں تنگی اور لوگوں کے دلوں میں بغض ہوتا ہے۔

مسلماں کا یقین ہے کہ گناہ کا عذاب آخرت میں نہ صرف دوزخ کی شکل میں ملے گا بلکہ دنیا میں بھی اس کی نحوست کے اثرات مختلف بیماریوں کی شکل میں موجود رہتے ہیں۔

بعض گناہوں کی نحوست کے اثرات ذہنی بیماریوں کی شکل میں سامنے آتے ہیں اور بعض کے جسمانی بیماریوں کی صورت میں اور بعض گناہوں کی نحوست سے رزق میں بھی تنگی ہوجاتی ہے۔ مصیبتیں اور پریشانیاں آتی ہیں۔

ایک ماہر پیتھالوجی کا تجزیہ:-
(Analysis of Pathalogist)

ایک پروفیسر ڈاکٹر فرمانے لگے۔ جدید تحقیقات سے یہ بات ثابت ہوچکی ہے کہ گناہ سے پریشانی' تذبذب اور نفسیاتی امراض پیدا ہوتے ہیں۔ دراصل گنا سے خون میں ہسٹامین (Histameen) کی زیادتی ہوجاتی ہے اور جس سے برین سیل (Brain Cell) بہت زیادہ متاثر ہوتے ہیں اور انسان بے شمار مہلک امراض میں مبتلا ہوجاتا ہے۔

فلم اور اسلامی تعلیمات:-

اسلام ایک پاکیزہ اور محتاط مذہب ہے۔ زندگی گزارنے کے نمایاں اصول و ضوابط قدم قدم پر مسلمان کی رہنمائی کرتے ہیں۔ یہی حالت جب اسلام کے اس قانون کی طرف آتی ہے جس قانون کو نگاہوں کی حفاظت کا قانون کہتے ہیں۔ کسی غیر محرم عورت کو دیکھنے سے جو نقصانات پیدا ہوتے ہیں اس میں سب سے بڑا نقصان ایمان کی حلاوت کا سلب ہو جاتا ہے۔ یہ تو اس وقت ہے جب ایک غیر محرم

عورت نگاہوں سے لو جھل بھی ہوجائے لیکن علمائے امت نے جدید ایجادات کے استعمال کے لئے جو مسائل وضع کیے ہیں ان میں سکرین یعنی ٹی وی - وی سی آر - یا ڈش پر غیر محرم عورت دیکھنا انتہائی حرام ہے۔ بالکل اسی طرح کسی مسلمان کی شرم گاہ کو دیکھنا اسلامی اصول سے یہ عمل قابل لعنت ہے اور جو عمل اسلام میں حد سے بڑھ جائے لعنت اسی پر کی جاتی ہے اس لئے ایک عام فلمیں ہیں جس میں نگاہوں کی حفاظت' ایمان کی حفاظت اور اعمال کی اصلاح قطعی ممکن نہیں۔ لیکن جدید سائنس نے اور یورپی معاشرے نے بلو یا ننگی فلموں کے نام سے جو معاشرتی طور پر ایک نیا رواج دیا ہے۔ اس کے نقصانات ہمارے معاشرے میں کیا ہو رہے ہیں۔ زیر نظر مضمون میں اس کی کچھ وضاحت ملاحظہ فرمائیں۔

موجودہ معاشرہ اور برہنہ فلمیں

برہنہ فلموں کو دیکھنے کی پختہ عادت اکثر دوسری ناپسندیدہ عادت کی ہم سفر ہوتی ہے۔ اس کے مریض (باقاعدہ انٹرویوز پر مبنی نتائج کے پیش نظر) یا تو نشہ آور اشیاء کے تجربات بھی ساتھ ساتھ کر رہے ہوتے ہیں یا ان کے علاوہ ہوتے ہیں۔ لیکن جو چیز زیادہ دیکھنے میں آتی ہے وہ یہ ہے کہ پابندی سے نیلی' بلو' ننگی یا اگھاڑی فلمیں دیکھنے کی عادت دوسری جنسی کج رویوں (ABERRATIONS) میں سے ایک ہوتی ہے۔ اس کے شکار اگر وہ نہیں ہوتے جنہوں نے ان فلموں کو دن رات دیکھ کر خود کو جنسی طور سے ناکفی بنا لیا ہے تو وہ ہوتے ہیں جو کسی بھی وجہ سے پہلے ہی جنسی طور پر ناکافی ہیں۔ موخر الذکر کے پاس لذت کی آسودگی کا یہ فلمیں ایک بڑا ذریعہ ہوتی ہیں جس طرح بعض ازکار رفتہ لوگ اس عمل کا اپنے سامنے انعقاد کرتے تھے یا کراتے ہیں۔

وجوہات:- (Resons)

سائیکاٹرک انٹرویوز سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ برہنہ فلموں کو دیکھنے کی عادت ان طلبہ میں زیادہ ہے جن کے سامنے زندگی کا کوئی اعلیٰ مقصد نہیں ہے۔ نہ پڑھنے والے' نقل کر کے پاس ہونے والے' سیاسی تنظیموں سے وابستہ نوجوان اور

وہ جنھیں ان کے دانش وروں نے مذہب اور اسکے متعلق اخلاق کی عمنجھٹوں سے آزاد کر دیا ہے' زیادہ تعداد میں اس علت کا شکار نظر آتے ہیں۔ یہ نوجوان خود کو سماجی تقاضوں سے آزاد کرنے والے سب ہی تجربے کر چکے ہوتے ہیں اور بالعموم دو باتوں کا رونا روتے آتے ہیں۔ احساس محرومی (مجھے محبت نہیں ملی) اور احساس کمتری۔ خود دوسروں کے لئے انہوں نے کیا کیا ہے' دوسروں کو کتنی محبت دی' اس سے انہیں کوئی سروکار نہیں ہوتا۔ یہ کبھی مطمئن نہ ہونے والی محرومی چونکہ غیر حقیقی ہوتی ہے' اس لئے آسودگی کے لئے غیر حقیقی ذرائع بھی ڈھونڈتی ہے۔ ان میں نشہ آور اشیاء کا استعمال' جوا' جنسی بے راہ رویاں' دوسروں پر جبر اور ظلم' موٹر سائیکلوں اور کاروں کو برق رفتاری سے دوڑانا' جرائم میں شمولیت کا لطف اور بلو فلموں کی تفریح سب ہی شامل ہیں۔

کہا جاتا ہے کہ کوکین انسان کو ایک ہی سانس میں ذہنی آزادی کے آسمان پر پہنچا دے' لیکن وہ زیادہ دیر وہاں رہ نہیں سکتا' اس کے لئے اسے ہیروئن کی ضرورت ہوتی ہے۔ میرے طالب علمی کے دور میں سرجری کے وارڈ کی درمیانی میز دوسرے ضروری انجکشنوں کی طرح پیتھے ڈین' مورفین اور جہاں کینسر کے قریب المرگ مریض ہوں وہاں ہیروئن کے امپیول بھی ایک تھالی میں رکھے ہوتے تھے اور رکھے رہتے تھے۔ انیسویں صدری کی چھٹی اور ساتویں دہائی میں یہ دوائیں ہسپتالوں سے عنقا ہوئیں اور ہیروئن کا برہنہ فلموں کی طرح سوسائٹی میں جشن نو ہوا اور پرانے کوالیفائڈ سائیکاٹرسٹوں میں سے اکثر نے اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں پہلی بار نئے طالب علموں کی طرح ہیروئن کے عادی مریض کو دیکھنا شروع کیا۔ ہم میں سے ذہنی توازن کھو بیٹھنے کی وجہ سے یہاں آندھی پانی کی رفتار سے لائے جاتے ہیں کیونکہ ان کا وہاں کوئی پوچھنے والا نہیں ہوتا' لیکن کوکین کے یہاں آنے میں بھی کیا دیر لگے گی۔ سوسائٹی میں سب کچھ ہی تو ہے۔ مفت کا پیسا' اخلاق سے بے زاری - ۔۔۔ مرگ ناگہاں تجھے کیا انتظار ہے۔

والدین کا کردار -- (Character of Parents)

جو وابستگی نوجوانوں اور طلبہ کو برہنہ فلموں سے ہے وہی زندگی

کے ڈانڈوں پر بیٹھے ہوئے مالی اور دبدبے کے حساب سے بڑوں کو بھی ہے۔ ان کی زندگیاں بھی اتنی ہی بے مقصد ہیں اور انہیں نہیں معلوم ان کے بچے کیا کر رہے ہیں' ان کے صحرا جیسے لق و دق مکانوں کے کن کمروں میں کون سی فلمیں دیکھی جارہی ہیں' کیا پھونکا جارہا ہے' کیا پیا جارہا ہے۔ ایسے گھرانوں میں بڑوں کا تعلق بچوں سے بس اتنا رہ گیا ہے کہ وہ انہیں امتحان پاس کرادیں۔ حقیقی طالب علموں پر سبقت لی پوزیشنیں دلوادیں۔ ایسے پیسے والے اور بارسوخ افراد اعلیٰ تعلیم کے وظیفے جو مستحق طلبہ کو ملنے چاہئیں' اپنے نقل کر کے پاس کرنے والی اولاد کے لئے وقف سمجھتے ہیں اور اولاد سمجھتی ہے کہ عیش اس کے لئے بنا ہے۔

بظاہر سوسائٹی اور فرد پر برہنہ فلموں کے اثرات کے ساتھ ہیروئن' شراب اور دوسری نشہ آور اشیاء کا ذکر بے محل لگتا ہے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ زندگی بسر کرنے کی یہ تمام بے ڈھنگی چالیں آپس میں مربوط ہیں۔ ایک خاص طرح کے ماحول ہی میں یہ خرابیاں پیدا ہوئی اور پھلتی پھولتی ہیں۔ دنیا میں تو آمدہ بچی کو زندہ زمین میں گاڑ دینا ہی جاہلیت کے دور کے عربوں میں واحد برائی نہیں تھی۔ اس کے ساتھ دوسری کتنی ہی برائیاں تھیں اور ان تمام برائیوں کو ذہن میں رکھے بغیر اس دور کی صحیح تصویر آنکھوں کے سامنے نہیں آسکی۔

زندگی کا صحت مند مقصد:- (Healthy aim of life)

جہاں نوجوانوں کی زندگی میں نشہ آور اشیاء داخل نہیں ہوئی ہیں انہیں عمر کی حد اب سے بچپن لڑکپن اور نوجوانی میں محتاط ذمے دار جنسی تعلیم دی گئی ہے اور جنس کے متعلق ان کے سوالوں کو جو اردگرد کی دنیا کے مشاہدے سے ہر بچے اور لڑکے' لڑکی کے دماغ میں پیدا ہوتے ہیں' ایک واننٹ سے ان کے ذہنوں میں دفنا نہیں دیا جاتا ہے۔ جہاں ان کے دماغوں میں زندگی کا کوئی صحت مند نظریہ ہے جس کی اساس ہمیشہ مقصدیت پر اور دوسرے کی ضرورت کو اپنی ضرورت پر فوقیت دینے پر ہوتی ہے جن کے ذہنوں میں اخلاقی قدروں کی اتنی ہی اہمیت ہوتی ہے جتنی صاف ہوا میں سانس لینے کی۔ ایسے افراد یا تو اخلاقی بے راہ روی کی طرف جاتے

ہی نہیں ہیں یا اگر اتفاقاً" دانستہ یا نادانستہ طور سے ایک بار وہاں پہنچ جائیں تو واپس اپنی ڈگر پر آجاتے ہیں۔ ایسے افراد ایک بار برہنہ فلم دیکھ بیٹھنے کے بعد دوبارہ اس کو دیکھنے کے آرزو مند نہیں رہتے ہیں بلکہ پہلا تجربہ اکثر دھوکے سے دیے جانے والے بھنگ کے پہلے گلاس کی طرح بڑا شوکنگ ہوتا ہے جو پورے وجود کو ہلا کر رکھ دیتا ہے۔

اور اس کا برعکس بھی درست ہے۔ جہاں زندگی کا کوئی مقصد ہی نہ ہو' زندگی جدوجہد اور اخلاقی قدروں سے عاری ہو' نشوں سے آلودہ ہو وہاں ہر نیا جنسی تجربہ نئے نشے کی طرح اپنی ضرورت پیدا کرلیتا ہے۔ جس شخص نے سدا اعلیٰ درجے کی شراب پی ہو اسے اگر ایک بار دیسی ٹھرا (کوہلی وسکی) پینے کو مل جائے تو وہ کبھی کبھی اسے بھی پھر سے چکھنا چاہتا ہے کیونکہ اس کا نشہ ایک نئی طرح کا ہوتا ہے۔ جب کچی' سستی شراب کا نشہ اتر جاتا ہے تو وہ ہر بار یہی کہتا ہے کہ موخر الذکر نہایت گھٹیا نشہ ہے۔

برہنہ فلموں کے اثرات:- (Effect of Nake Picture)

بلو یا ننگی فلمیں دیکھنا بھی ایک قسم کا نشہ ہے۔ اس کے دیکھنے والے ہر عمر کے افراد ہیں' 8 سال کے بچے بھی اور 60 سال کے بوڑھے بھی۔ لڑکیاں بھی اور لڑکے بھی' لیکن ملک میں لڑکیاں نسبتاً" کم اور لڑکے زیادہ۔ 15 سے 45 سال عمر والے زیادہ اس عادت کے شکار نظر آتے ہیں۔ ان میں شادی شدہ بھی ہیں اور غیر شادی شدہ بھی۔ شادی شدہ میں وہ بھی ہوتے ہیں جن کی قوت تولید اپنے نصف النہار پر ہوتی ہے اور وہی بھی جو خود بھی از کار رفتہ ہیں اور ان کی بیویوں کی عمر بھی تولید کی منزل سے گزر چکی ہے' یعنی وہ 50' 55 کی عمر میں خشک ہوچکی ہیں۔ موجودہ دور کی بیشتر انگریزی اور اکثر ہندی فیچر یا مقامی زبانوں کی فیچر فلموں کے بعض سیکوئنیس (Sequences) کو بھی اگر ننگی فلموں کی صف میں رکھ دیا جائے تو اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ سوسائٹی کا کتنا بڑا حصہ بیسویں صدی کے اس فن کے غلط استعمال سے متاثر ہورہا ہے۔ ظاہر ہے کہ جن فیچر فلموں میں چاہے وہ آرٹ کے

حساب سے کتنی ہی بلند پایہ ہوں، نیم عریاں اور برہنہ جسم ہوں گے اور ان کی واضح حرکتیں ہوں گی، وہ اتنی ہی آبادی کے اس حلقے میں مقبول ہوں گی جو اوائل جوانی میں ہے، وہ یقیناً" اپنی جنسی زندگی کو انہی مناظر کے مطابق ڈھالے گا یہاں وہ نہایت اہم نکتہ ہے کہ یہ طبقہ جو جنسی زندگی کا آغاز کرنے جارہا ہے یا کرچکا ہے اپنی ازدواجی زندگی میں کس طرح کی تسکین کا جویا ہوگا؟

یہ مضمون تقریباً" 18 سال کے ان گنت بے ترتیب (Unstructured) انٹرویوز پر مشتمل ہے۔ ان سے برآمد ہونے والے نتائج کی روشنی میں یہ کہا جاسکتا ہے کہ دوسری برائیوں (Evils) کے ساتھ ننگی فلمیں دیکھنے کی عادت بھی سوسائٹی میں مستحکم ہوچکی ہے۔ یہ عادت دیگر جنسی بے راہ رویوں (رشتہ ازدواج سے باہر جنسی فعل، ایک ہی جنس کے دو افراد کے مابین فعل اور غیر از انسان مخلوق سے جنسی فعل) کی نسبت کہیں عام ہے۔ حتیٰ کہ ایک دوسری بے راہ روی کی سطح پر اگر جائزہ لیا جائے تو ننگی فلمیں دیکھنے کی عادت نشہ لانے والی اشیاء کے استعمال سے زیادہ سوسائٹی کے اعصاب اور دماغ میں راہ پیدا کرچکی ہے۔ ننگی فلموں کے اثرات کے لحاظ سے سوسائٹی کے افراد کو چار خانوں میں رکھا جاسکتا ہے۔

1- وہ جنہوں نے کبھی بھی کوئی خالصتاً" ننگی فلم نہیں دیکھی ہے۔
2- وہ جنہوں نے کبھی کبھار ننگی فلم دیکھی یا صرف ایک بار
3- وہ جو باقاعدگی سے ننگی فلمیں دیکھتے ہیں لیکن انہیں دیکھے بغیر بھی رہ سکتے ہیں۔
4- وہ جو ننگی فلمیں دیکھنے کی عادت کو ترک نہیں کرسکتے۔

لوگ یہ فلمیں اکیلے بھی دیکھتے ہیں اور اپنی جنس والوں یا غیر جنس والوں کی معیت میں بھی۔ اکثر ان فلموں کو ایک گروپ کی شکل میں بیٹھ کر دیکھا جاتا ہے اور یہ برائی اکیلے اور سنگت دونوں ہی صورتوں میں دوسری کسی برائی کے ساتھ انجام دی جاسکتی ہے۔

فلموں سے پہلا واسطہ :- (First Encounter with film)

جیسا میں پہلے کہہ آیا ہوں کہ ننگی فلموں سے پہلا واسطہ حادثاتی طور پر بھی ہو سکتا ہے جیسے کسی کے اوطاق یا ڈرائنگ روم میں یا کسی سینما ہال میں جہاں کوئی فیچر فلم دکھائی جارہی ہے اور اچانک ننگی فلموں کی ایک یا دو ریل نارمل ریلوں کے درمیاں بلا ارادہ داخل کر دی جائے۔ یہ چیز ایک طرح سے ہر شہر میں سینما ہالوں کی اپنی شناخت بن چکی ہے۔ وہ جن میں سب جانا پسند نہیں کرتے اور وہ جن میں سب جاسکتے ہیں۔ یہ بھی ہوتا ہے کہ اصل فلم "جسے تمام عمروں کے ناظرین کے لئے مناسب ہے" کا سرٹیفکیٹ سنسر بورڈ سے ملا ہے اس کے درمیان مکمل برہنہ جسموں کی فلموں کے ہزار' بارہ سو فیٹ آجائیں۔ ایسے میں اگر کوئی اپنے بچوں کو یہ فلم دکھانے ساتھ لایا ہے اس کا بس نہیں چلتا کہ وہ کسی طرح سینما ہال کے فرش میں سما جائے اور بچوں کے دیکھے کو ان دیکھا کر سکے۔ چھوٹے شہروں میں تقریباً" تمام ہی سینما ھال پر خطر بن چکے ہیں اور جن میں لوگ اپنی بیویوں بچوں کو لے جانا پسند نہیں کرتے اور اکثر خود جاتے ہیں۔

ننگی فلموں سے دوسری طرح واسطہ ان نوجوانوں کو بخوشی ہوتا ہے جنہوں نے ان کے بارے میں سن رکھا ہے اور جو اپنی دوستوں سے فرمائش کر کے دیکھتے ہیں اور جھوٹے فخر سے کہتے ہیں کہ ہم پر کوئی اثر نہیں ہوا یعنی اپنے لذت گیری سے بالا ہونی کا اعلان۔ اس اعلان کی وہی نوعیت ہے جو پہلا سگرٹ سلگا کر لڑکے خود کو اپنے بڑے ہونے کا یقین دلاتے ہیں اور اپنے ہم عمروں کو بھی کہ ہم کسی سے پیچھے نہیں ہیں۔

سوشل ڈرنکر اور سنگت کی اصطلاح :-

(Term of Social drinker and coition intercourse)

شراب کی دنیا میں ایک اصطلاح ہے سوشل ڈرنکر' یعنی وہ فرد' عورت یا مرد جو مناسب ماحول پیدا ہوجانے پر پی لیتا ہے۔ ایسوں کو کیزوئل ڈرنکر (casual Drinker) بھی کہا جاتا ہے یعنی کبھی کبھار پینے والا۔ ہمارے ہاں اس کے لئے مروجہ اصطلاح ہے۔ "سنگت" میں۔ سنگت بہم ہوجانے پر لوگ ہر قسم کا نشہ بھی کرتے ہیں' ہر قسم کی جسمانی عیاشی بھی اور ننگی فلمیں بھی دیکھتے ہیں۔ اکثریت سنگت نہ ملنے پر تنہائی میں یہی عمل جاری رکھتی ہے پھر ایسے فرد میں اور اس فرد میں کوئی فرق نہیں رہتا جو صبح سے پینا شروع کرتا ہے تو شام کر دیتا ہے اور سورج چھپے پینا شروع کرتا ہے تو بھور۔ لڑکوں اور لڑکیوں دونوں ہی کی تعلیمی قیام گاہوں میں.جہاں سپر وژن ناکافی ہے اور ہر صورت میں امتحانات میں کامیابی یقینی ٹیلی ویژن اور ویڈیو کیسٹ چلانے والی مشین 24 گھنٹے چلتی ہیں۔ ان میں نیم برہنہ اور برہنہ اور بلو فلمیں سبھی ہوتی ہیں لیکن ایسا تمام ہوسٹلوں میں نہیں ہے اور جہاں ہے وہاں بھی چند کمروں تک محدود رہتا ہے ورنہ بھانڈا پھوٹ جاتا ہے۔ (ایک انٹرویو پر مبنی)۔

بچوں کا تجسس :- (Suspens of Children)

گھروں میں جہاں نگرانی نہ ہو لڑکیاں بھی مختلف ریٹنگ کی بلو فلمیں چھوٹی عمر کے لڑکے لڑکیوں سے محلے کی دکانوں سے منگواتی رہتی ہیں۔ یہ بچے دکان پر جا کر جو انہیں بتایا گیا' من و عن دکان دار کے سامنے دہرا دیتے ہیں۔ ان بچوں کی ذہنی تربیت میں اتفاق اور تجسس کا بڑا ہاتھ رہتا ہے۔ دکان دار کاؤنٹر کے نیچے رکھے ہوئے ویڈیو سیٹ پر کیا دیکھ رہا ہے' گھر میں چھپا کر کیا دیکھا جارہا ہے' اتفاق سے اس پر نظر پڑسکتی ہے اور تجسس بھی بچے سے یہی کام کرواسکتا ہے۔

21 سالہ نوجوان کی کہانی :-
(Story of 21 years old young man)

م ا عمر 21 سال' اس نوجوان مریض نے اپنی پہلی مکمل بلو فلم آٹھ سال کی عمر میں دیکھی تھی۔ یہ پہلی فلم اس نے اپنے (پیشے کے) استاد کی معیت میں دیکھی تھی جس کے ہاں وہ اور اس کے ساتھی لڑکے کام کرتے تھے۔ اس وقت وہ روزانہ 6 یا 8 فلمیں لگاتار دیکھنے کا عادی تھا اور ان کا اہتمام وہ خود کیا کرتا تھا' یعنی کرائے پر ٹیلی ویژن' ویڈیو پلیئر اور کیسٹ وہ خود لاتا تھا۔ ان ننگی فلموں کی جو وہ دیکھا کرتا تھا درجہ بندیاں تھیں۔

سنگل ایکس۔ جیسے ایک نظر آرہا ہو۔ جھلمل کے پار سب کچھ

ڈبل ایکس۔ مکمل عورت برہنہ اور جنسی فعل کی جزئیات

ٹرپل ایکس۔ جنس اپنی تمام بہیمیت کے ساتھ۔

یہ درجہ بندی اس دور میں ہماری سوسائٹی میں مسلم ہے دکان دار بھی اسے پہچانتے ہیں اور عادت کے شکار بھی۔

غ' ح' چ' عمر 28 سال ایک دوسرا مریض۔ کسی زمانے میں ایک میڈیکل سٹور کا مالک تھا۔ جب وہ پہلی بار علاج کے لئے آیا تو بے کار تھا۔ وہ دوپہر 2 بجے سے رات کے 8 بجے تک بلو فلمیں اکیلا دیکھا کرتا تھا اور اس کے بعد رات کے 2 بجے تک دوستوں کے ساتھ۔ بعد میں جب اس کی شادی ہوئی تو جنس اس کے لئے بیوی کے ساتھ بلو فلمیں دیکھنے کے بعد تو ممکن تھی' لیکن جب اس نے اس عادت کو ترک کرنا چاہا اور بغیر برہنہ فلم دیکھے بیوی کی طرف رجوع ہوا' جنسی زوال کا شکار ہو جاتا تھا۔ اس کی بیوی کو غالباً" ان بلو فلموں سے زیادہ ان بلو فلموں میں نظر آنے والی عورتوں سے نفرت محسوس ہوتی تھی اور ایسا ہونا فطری رد عمل تھا' کیوں کہ شوہر ان کی تصاویر میں ڈوب کر ہی اس کی طرف مائل ہو سکتا تھا۔ دوسرے ایسا کرنے میں وہ خود اس کا مرتبہ ایک باعزت ہستی سے گرا کر ایک لذت فراہم کرنے والی عورت کا کر دیتا تھا۔ یہی ان دونوں کے درمیان مستقل گہری ہوتی ہوئی خلیج تھی جس نے اسے علاج تلاش کرنے پر مجبور کیا تھا' اس کے بغیر ان

فلموں کی ناکامی اور بیوی کا ان کے لئے تنفر۔

سگرٹ کے علاوہ افراد کی طرح ننگی فلمیں پابندی سے دیکھنے والے بھی یہی سمجھتے ہیں کہ ہم جب چاہیں گے اس عادت کو ترک کر دیں گے' لیکن ترک نہیں کر سکتے اور ہمیشہ اس دھوکے میں رہتے ہیں کہ کم کر دیا ہے۔

25 سالہ عورت کی کہانی :-

(Story of 25 years Woman)

ج ر ح' عمر 25 سال عورت۔ اس وقت اپنا ذہنی توازن کھو بیٹھی جب اس کے شوہر نے سونے کے کمرے میں ننگی فلمیں دیکھنے کا اہتمام کیا۔ اس کے لئے اسے رات کے بارہ' ایک بجے تک جاگنا پڑتا تھا اور جب یقین ہو جاتا تھا کہ بچے سو گئے ہیں تو فلمیں پروجیکٹر پر شروع ہوتی تھیں۔ جنھیں دیکھنے کے لئے وہ بیوی کو بھی مجبور کرتا تھا اور توقع رکھتا تھا کہ بعد میں بیوی بھی وہی تمام عمل دہرائے جو تھوڑی دیر پہلے سفید دیوار پر دیکھ چکی تھی۔ وہ عورت قصباتی ماحول کی تھی' پڑھی لکھی نہ تھی' لیکن تھوڑی بہت عبادت گزار تھی۔ آہستہ آہستہ احساس گناہ کا شکار ہوئی کہ میری آنکھیں بھی اس گناہ میں شریک ہیں۔ ادھر شوہر کو مطمئن کرنے کی صلاحیت وہ خود میں نہیں پا رہی تھی۔ ادھر اس کی نیند پوری نہیں ہوتی تھی۔

شوہر اپنی بیوی کی بیماری میں اپنی اس عادت کا ہاتھ دیکھنے سے قاصر تھا اور بیوی سے برہم کہ اس نے کیوں اپنی نیند گم ہو جانے کی وجہ ان لیٹ نائٹ پرائیویٹ شوز کو ٹھہرایا۔ اگر وہ ایسا نہ کرتا تو خود کو مجرم سمجھنے لگتا۔ بعد کے دنوں میں جب ویڈیو سسٹم عام ہو گیا تو وہ آواز کو خاموش کر کے سونے سے پہلے ایک یا دو کیسٹ دیکھ کر سونے لگا۔ ان متحرک تصویروں کا جنھوں نے اس کی بیوی کی نیند کو اجاڑا تھا اس پر خواب آور اثر ہوتا تھا اور انہیں دیکھے بغیر وہ سو نہیں سکتا تھا۔ غالباً" سر شام اس پر ان کو دیکھنے کی طلب طاری ہو جاتی تھی جس طرح شرابی شام کی راہ دیکھتے ہیں کہ کب سورج ڈوبے اور میکدے کی راہ لیں۔ اس عادت کو

چھوڑنے کے لئے اس نے کبھی مدد نہیں چاہی۔ سب شرابی بھی شراب چھوڑنا نہیں چاہتے' نہ سب افیونی' افیون۔

گورنمنٹ ڈرائیور کے حالات:-
(Circumstances of Govt. Driver)

س ا' مرد' عمر 38 سال - بلو فلموں کو دیکھتے ہوئے 5 سال ہوئے' ہر ماہ پابندی سے دو بار۔ زیادہ اس لئے نہیں دیکھتا کہ فلم دیکھتے ہوئے ختم ہو جاتا ہے۔ اس کا خرچہ سینما ہالوں میں پون گھنٹے کی فلم کا دس روپے تھا اور اس کا کہنا تھا کہ سب ہی سینما ہال یہ شو دکھاتے ہیں۔ اس کی فکر مندی یہ تھی کہ بے عزتی ہو جاتی ہے' کیونکہ ساتھی (بے حیائی سے) بلند آواز میں پوچھتے ہیں۔ "اوے کپڑے تے خراب نئیں ہوگئے؟" جس پر آس پاس بیٹھے ہوئے لوگوں میں ایک قہقہہ پڑتا تھا۔

علاج کے لئے آنے کی وہی عام وجہ تھی کہ نکاح کے بعد کیا ہوگا؟ اس کے ہاں بھی صرف جنسی بے عزتی کا تصور تھا' احساس گمراہی نہیں تھا۔

ایک لیکچرار کی حکایت:- (Tale of a Lecturer)

ن س' عمر 35 سال یا زیادہ۔ نباتیات کی ایک لیکچرر جس کی شادی کافی دیر سے ہوئی تھی۔ جنس سے وہ شدید طور پر خائف تھی۔ اس کی حالت اس وقت اور بھی غیر ہوئی جب ایک ماہر نفسیات کے مشورے پر اس کے شوہر نے اسے ننگی فلمیں دکھائی شروع کیں۔ غالباً" مفروضہ یہ تھا کہ لذت' خوف پر غالب آجائے گی اور یہ فیصلہ صرف دو منٹ کے انٹرویو میں کیا گیا تھا' بغیر یہ جانے ہوئے کہ بچپن سے شادی کے وقت تک اس کی تربیت کیسی تھی اسے کن کن چیزوں سے خوف آتا تھا۔ اسے ایسے ماحول میں تو نہیں پالا گیا تھا جو روزمرہ کے ناگہانی تجربات سے بچوں کو جوانی تک آگاہ نہیں ہونے دیتا ہی۔ اس سے مرنے کی خبروں کو چھپایا جاتا ہے' چڑیوں اور سڑک کے جانوروں کو اپنے افعال فطری میں مصروف دیکھنے سے روکا جاتا ہے۔ انٹرویو میں یہ جاننے کی کوشش بھی نہیں کی گئی تھی کہ اسے کوئی

اندرونی تکلیف تو نہیں ہے۔

پورے مریض کا دماغی اور جسمانی معائنہ اس عجلت کے دور میں ایک مردہ ضرورت بن چکا ہے۔ ولپی (J.Wolpe) نے پرانی فرائیڈین تحلیل نفسی کا جو سال ہا سال پر پھیلی ہوئی تھی' ذکر کرتے ہوئے ایک عورت کا کیس بیان کیا ہے جسے تکلیف ہوتی تھی اور یہ فرض کر لیا گیا تھا کہ اس کی وجہ ذہنی رکاوٹ کے سوا کچھ اور نہیں جو اسے خود سپردگی اور لطف لینے سے مانع رکھتی تھی۔ یہ بات بہت بعد مریضاؤں میں زیادہ تر بات کچھ اور ہوتی ہے اور ہر قسم کے معالج' غیر تربیت یافتہ خود کو ماہر نفسیات گردانتے والے اشخاص' ننگی فلمیں دیکھنے اور دکھانے کا مشورہ دیتے ہیں تاکہ بیمار فرد کی' ان کی دانست میں سرد مہری (Frigidity) ختم ہو سکے۔ نتیجہ اکثر ہلاکت خیز یا توقع کے برعکس ہوتا ہی جیسا کہ ان بیمار نوجوانوں میں دیکھنے میں آیا ہے جو کم عقلی یا دماغی بیماری کی وجہ سے شب زفاف میں ناکام رہتے ہیں اور ان کے برے (باپ تک) انہیں تجربے کے لئے جسم فروش عورتوں کے پاس بھیجتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ اس کوچے کے عادی ہو کر رہ جاتی ہیں۔ ننگی فلموں کا دیکھنا بھی معالجوں اور مفت مشورہ دینے والوں کی وجہ سے ایک عادت بن جاتا ہے اور اصلی مسئلہ اپنی جگہ پر جوں کا توں رہتا ہے۔

ف م خ' نوجوان مرد' عمر 21 سال' دسویں پاس۔ آٹھویں کلاس سے برہنہ فلمیں دیکھنی شروع کیں ہیں۔ وہ جو کچھ ان فلموں میں دیکھتا تھا' اپنے تخیل میں وہی بکھ فلموں کی ایکٹریسوں سے شادی کر کے ان کے ساتھ دہراتا رہتا تھا۔ فلم ایکٹریسوں کے بارے میں یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ وہ اس دور میں اپنے جسم کے اظہار میں پرانے دور کی سنجیدگی سے کام پر توجہ دینے والی خواتین سے اتنی ہی مختلف ہیں جتنی گپھاؤں کی شکار کی تصاویر سے بیت الخلاؤں کی پنسل یا کوئلے کے ٹکڑے سے بنائی ہوئی تصویریں۔ ظاہر ہے کہ پرانے دور کی انڈین فلموں میں اس طور نہ سانسیں نظر آتی ہیں' نہ پیٹ کی جلد کو حرکتیں دیتی اداکارائیں اور نہ اس دور کی سنجیدہ اداکارائیں محبت کے سین میں عملاً" برہنہ ہو جاتی ہیں۔ اس نوجوان کے تخیل کی دنیا میں برہنہ فلموں کے سین ان ایکٹریسوں

پر منطبق ہو جاتے تھے جن کے سونے کا کمرا فلم میں خاص و عام کے لئے بے دیوار ہوتا ہے۔

جنسی مسائل کے علاج میں ماسٹربیشن اور رات کا اخراج مریضوں کو بہ آسانی سمجھایا جاسکتا ہے۔ اناٹمی کی تصویروں اور فزیولوجی کے اصولوں کی مدد سے وہ اسے اپنی استعداد بھر سمجھ بھی لیتے ہیں۔ چنانچہ ان کی پریشانی اور مایوسی کم ہوجاتی ہے اور وہ اپنی زندگی میں معمولی مناسب تبدیلیاں بھی پیدا کرسکتے ہیں' لیکن باقی چار جنسی برائیوں کا تدارک مشکل ہوتا ہے' کیوں کہ اس میں کسی فرد کی پوری زندگی کو دخل ہوتا ہے۔ اس کی فکر کی نہج کیا ہے' خواہشات کیا ہیں' مقصد حیات کیا ہے اور زندگی میں مذہب کی اخلاقیات کا کیا مقام ہے۔ ان میں شادی سے باہر کی جنس شامل ہے' اپنی ہی جنس والوں سے رغبت عمل شامل ہے' چوپایوں سے کام چلانا اور ننگی فلمیں دیکھنا شامل ہے' ان اطوار مین تلوقتیکہ فرد خود ہی خواہش مند نہ ہو' تبدیلی مشکل ہی سے لائی جاسکتی ہے اور وہ وقت کے ساتھ ساتھ کمپلشن کی صورت اختیار کر جاتے ہیں' یعنی وہ عمل جو آدمی نہ چاہتے ہوئے بھی کرتا ہے اور بار بار کرتا ہے سنگت اور نشہ ان عادات کو برقرار رکھنے میں بڑا کردار ادا کرتے ہیں۔

فلم دیکھنے والوں کا کردار:۔

ننگی فلموں کو پابندی سے دیکھنے والوں کا کردار بالعموم وہ ہوتا ہے جو ہمہ وقت جنسی لذت کا جویا رہتا ہے۔ وہ جنس مخالف کا پیچھا کرتا ہے' انہیں گھورتا ہے' ان کے جسم کو کسی بہانے سے چھوتا ہے۔ اس کے اپنے حلقے میں جنسی گفتگو اور ایک دوسرے سے جنسی مذاق کا راج رہتا ہے اور خود پر مسلط کئے ہوئے اس ہیجان کے تحت فرد خود کو بار بار ختم کرنے پر مجبور رہتا ہے۔ ایسے کردار کی نیند بھی اس کی دن کی زندگی سے مختلف نہیں ہوتی اور عام فرد کی نسبت اس کے خواب میں بھی اچھے واقعات و مناظر اور صحت مند فکریں کم ہوتی ہیں اور جنس زیادہ۔

ایسے افراد کے پاس ساکت جنسی تصاویر کا لین دین بھی ہوتا رہتا ہے اور

متحرک فلموں کا بھی۔ اس کے شکار موٹر گیراجوں میں کام کرنے والے تیل کے دھبوں سے بھرے کپڑے پہننے والے لڑکے بھی ہوتے ہیں اور اعلیٰ عہدوں پر فائز اجلے کپڑے پہننے والے بھی۔

فلم کے اثرات :- (Effect of Film)

صحیح جنسی رغبت محض ساتھی کے نزدیک اور رضامند ہونے پر ایک وقفے کے بعد خود بخود پیدا ہوتی ہے۔ اس کے برعکس بلو فلمیں دیکھنے والوں کی جنس کی تیاری کے لئے بھی ساتھی کا موجود ہونا ناکافی ہوتا ہے۔ یعنی آمادہ ہونا اگر ایک دہلیز ہے تو عام صحیح الفکر انسانوں کی زندگی میں وہ دہلیز اتنی نیچی ہوتی ہے کہ بہ آسانی پار کی جاسکتی ہے۔ محض ساتھی کی موجودگی' نزدیکی' دو گرم سانسوں کا ایک ساتھ آنا کافی ہوتا ہے' بلو فلمیں دیکھنے والوں کا زندگی میں ان کی خود بلند کردہ جنسی طور سے مہمیز ہونے کی دہلیز اتنی اونچی ہوتی ہے کہ اسے پار کرنے کے لئے بیک وقت کئی کئی برہنہ جسموں کا ایک ساتھ نظر آنا ضروری ہوجاتا ہے اور ان کی باہم وہ حرکات جن کے لئے انسان کا جسم اور اعضا نہیں بنے ہیں۔

دوسرا اثر بلو فلموں کے سال ہا سال کے ملاحظہ کا یہ ہے کہ وہ جسم کو ایسی ڈسپوزیبل سرنج بنا دیتا ہے جسے اس کے پیکٹ پر چھپی ہوئی ہدایت کے برخلاف ابلا گیا ہو' وہ مڑتڑ کر رہ گئی ہو' استعمال کے وقت سیدھی نہ ہوسکے اور اس میں سے دوا فوار" ہی بہہ نکلے یعنی سینما ہالوں' ریستورانوں' گھروں اور طاقوں میں ان فلموں کو دیکھتے ہوئے جسم میں بغیر تبدیلی کے آئے خارج ہوجانے کی علت پیدا ہوجاتی ہے۔

تیسرا اہم اثر جنسی زندگی پر ان فلموں کا یہ ہے کہ عام سیدھے سادے بے بگڑے انسانوں کے برعکس جن کا ازدواجی اختلاط ان کے لئے مطمئن کرنے والا ہوتا ہے' بلو فلموں کے مارے ہوؤں کو اس میں وہ اشتعال نہیں ملتا ہے جو ان فلموں میں دکھلایا جاتا ہے اور جسے بہم پہنچانے کی سکت ایک عام خاتون خانہ میں نہیں ہوتی ہے اور یوں (بالعموم) یہ مرد اپنی بیویوں سے نامطمئن رہتے ہیں اور آسودگی نفس

کے دوسرے طریقے ڈھونڈتے ہیں۔
ایک چوتھی شکایت جو یہ مریض کرتے ہیں وہ پروسٹیٹک ڈسچارج، یعنی پیشاب کی نلی کے دہانے پر آب نما ایک قطرے کا ہمہ وقت موجود رہنا۔ اس کی وجہ ان کے جاگنے کے ہر گھنٹے میں جنسی اشتعال رہنا ہے۔ جس کے محرکات عورتوں کا پیچھا کرنا، ان پر بے ہودہ فقرے کسنا، بے ہودہ جنسی اشارے، تاک جھانک بالخصوص غسل خانوں میں، جسم کو موقع ملتے ہی خواتین اور اطفال سے مس کرنا، برہنہ فلمیں دن رات دیکھنا، بے حرکت جنسی تصاویر کو سینوں سے لگائے رکھنا، جنسی لطائف کا بیان اور ایسی کتابوں کا پڑھنا ہیں جن میں کہانی صرف اس لئے ہوتی ہے کہ اس کے ہر فقرے اور واقعے سے کوئی جنسی تفصیل یوں نکالی جاسکے جیسے وہ کپڑا ٹانگنے کے ہک ہوں اور ان واقعات کی اپنی کوئی حیثیت نہ ہو۔
برہنہ فلموں کو دیکھنے کی عادت یا کوئی بھی جنسی بے راہ روی خال خال ہی اپنی جگہ واحد برائی ہوتی ہے۔ بالعموم دوسری برائیاں اس کی ہم رکاب ہوتی ہیں جن میں نشہ آور اشیاء کا استعمال، وقت کی فراوانی، زندگی میں ذمے داری کا نہ ہونا، مفت کا پیسا جو اپنا بھی ہو سکتا ہے اور چوری چکاری کا بھی، جنسی مزدوری کرنے والی عورتوں اور بچوں، بچیوں کی سماج میں موجودگی اور اخلاقی اقدار سے دوری سب ہی شامل ہیں۔ ایسے نوجوانوں کا خود کو احساس محرومی کا شکار کرنا وغیرہ، وہ لیبل ہیں جو وہ خود پر لگا لیتے ہیں۔ اس طرح جو بچا کھچا ضمیر ہوتا ہے، وہ اس کی ایذا رسانی سے محفوظ رہتا ہے۔

خاتمہ ممکن نہیں:۔ (End is Impossible)

اس صورت حال کا سدباب ممکن نہیں۔ نہ بیت الخلاؤں میں لکیروں کی تصویریں بنانے والوں کے ہاتھ پکڑے جاسکتے ہیں نہ برہنہ فلموں کے بنانے بیچنے والوں کے دماغوں پر پہرے بٹھائے جاسکتے ہیں۔ بیت الخلا کے مصوروں کے ہاتھ میں موقع اور قلم دے دیجئے۔ ان کی صلاحیت کو بروئے کار لایا جاسکتا ہے۔ وقت اور پیسے کا صحیح حصول اور مصرف سوسائٹی کے از سر تاپا ہر فرد میں پید کر دیجئے۔ نہ بلو فلمیں رہیں گی نہ ان میں کام کرنے والے بچے، جانور اور انسان۔ یہ کاروبار ناقدری سے مرجائے گا لیکن اس کو کیا کیے کہ انسان کی تعمیر میں ایک صورت خرابی کی مضمر ہے۔ وہ پھر برائی کی راہیں ڈھونڈ لے گا۔

(بحوالہ میرے تحقیقی تجربات عیاں ہیں)

دعا۔ سنت نبوی ؐ اور جدید سائنس

(Prayer, Sunnah and Modern Science)

- دعا کی قبولیت کے لئے ہمیشہ حلال طریقے سے کمائی ہوئی آمدنی اپنے استعمال میں لائے۔ (منہاج المسلمین) (مسلم کتاب الزکوۃ)
- اللہ تعالیٰ کو اپنے قریب سمجھے اور اس سے براہ راست مانگے۔ (البقرہ القرآن)
- دعا کرتے وقت یہ یقین رکھے کہ دعا ضرور قبول ہو گی۔ (المومن القرآن)
- دعا گڑگڑا کر چپکے چپکے کرے۔ (الاعراف القرآن)
- دعا حضور قلب سے کرے۔ اگر حضور قلب نہ ہو تو دعا قبول نہ ہوگی۔ (ترمذی۔ حاکم۔ منہاج المسلمین)
- خوشحالی کے زمانہ میں کثرت سے دعا کرے تاکہ مصیبت کے زمانے میں دعا جلد قبول ہو۔ (ترمذی۔ حاکم۔ منہاج المسلمین)
- اللہ تعالیٰ سے دعا ضرور کرتا رہے اگر دعا نہ کرے تو اللہ تعالیٰ ناراض ہوتا ہے۔ (ترمذی۔ منہاج المسلمین)
- موت کی دعا نہ کرے۔ (بخاری مسلم۔ منہاج المسلمین)
- دعا عبادت ہے لہٰذا دعا سوائے اللہ تعالیٰ کے کسی سے نہ مانگے۔ (احمد۔ ترمذی۔ منہاج المسلمین)

دعا۔ عبادت کا جوہر

(Prayer 'Ext.'act of Divine)

دنیا سکھ و چین کی جگہ نہیں بلکہ تکلیف اور مشقت کی جگہ ہے۔ ہمیں اس دنیا میں کوئی ایسا شخص نہیں ملے گا جس کی زندگی آرام و سکون سے پر ہو .نسان کی زندگی میں ایسے نازک دور بھی آتے ہیں جب اسے کسی کی امداد و اعانت کی ضرورت پیش آتی ہے اور اسے اس بھری دنیا میں کوئی ایسی طاقت نظر نہیں آتی جو اس مشکلات کو حل کر سکے۔ اسی حالت میں انسان کا دل دماغ ہاتھ پاؤں غرض جسم کا رواں رواں اس پروردگار عالم کو پکارتا ہے جس کی بادشاہت کائنات اور عالم کے گوشے گوشے پر ہے اور جس نے اپنے انبیاء کے ذریعے ہمیں ایک ایسا انمول ہیرا دیا ہے کہ جس کی قدر و منزلت کا ٹھکانا ہی نہیں اور وہ ہیرا "دعا" ہے۔

دعا مومن کا ہتھیار ہے:

(Prayer, Weapon of Momin)

طبرانی کی حدیث میں حضور اکرم ﷺ نے فرمایا ہے۔ "دعا مومن کا ہتھیار ہے۔" کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ مومن کی مراد ظاہر میں پوری نہیں ہوتی کیونکہ مومن کو اس آزمائش سے اس کے گناہوں کو مٹانا چاہتا ہے یہی چیز اس کے حق میں اچھی ہے کیونکہ اس کی دعا قبول کر کے اس کی مصیبتوں کو دور کرنا اس کے حق میں نامناسب ہے ایسے وقت کچے ایمان والے ڈانواڈول ہوجاتے ہیں کہ خدا نے ہماری فریاد نہیں سنی۔ اسی طرح ایسا بھی ہوتا ہے کہ ظاہر میں کافروں کی دعائیں قبول ہو جاتی ہیں۔ یہ اس لئے نہیں کہ معاذ اللہ ان کے جھوٹے معبود ان کی حاجتیں پوری کرتے ہیں بلکہ اس بے ایمان کے لئے اللہ کی طرف سے ایک ڈھیل دی گئی ہے جیسا کہ قرآن حکیم فرماتا ہے:۔

میں انہیں ڈھیل دیتا ہوں اور میری تدبیر سے کوئی بچ کر نکلنے والا نہیں۔

مومن کی دانائی:
(Wisdom of Momin)

پس مومن کو بڑی دانائی اور ہوشیاری سے کام لینا چاہئے اور اس بات کو یاد رکھنا چاہئے کہ دنیا کے کارخانے میں اس کے لئے طرح طرح کے دکھ قسم قسم کی پریشانیاں اور وضع وضع کی تکلیفیں ڈھالی جارہی ہیں تاکہ وہ گناہوں سے پاک ہو جائے حضور اکرم ﷺ نے فرمایا:۔

"جسے اللہ تعالیٰ بہت بھلائیاں دینا چاہتا ہے اس پر مصیبتیں بھیجتا ہے۔"

قرآن میں ہے۔

"تمہارے رب نے فرمایا مجھ سے دعا کرو میں تمہاری دعا قبول کروں گا۔"

یعنی مسلمان کو حکم کیا گیا ہے کہ وہ صرف اللہ تعالیٰ سے ہی دعا کرے اور اللہ تعالیٰ نے وعدہ فرمایا ہے کہ میں اس کا ثواب دوں گا۔

ترمذی میں ہے "دعا عبادت کا جوہر ہے۔" ایک اور جگہ ترمذی میں ہے اللہ کے نزدیک دعا کی بڑی قدر و قیمت ہے کیونکہ دعا عبادت کا جوہر اور اس کا خلاصہ اور فرمانبردار بندہ اللہ کا محبوب ہوتا ہے اور محبوب کی قدر ہر جگہ ہوتی ہے۔ ایک اور جگہ ترمذی میں ہے "جو آدمی اللہ سے سوال نہیں کرتا اللہ پاک اس پر غضب ناک ہوجاتا ہے کیونکہ دعا نہ کرنا تکبر اور غرور کی علامت ہے۔"

ترمذی میں ہے۔ "تمہارا پروردگار بڑا غیرت والا اور بڑی عزت والا ہے جب بندہ اس کے سامنے ہاتھ اٹھاتا ہے تو اسے خالی ہاتھ لوٹاتے ہوئے شرم آتی ہے۔"

دعا کی شرائط:
(Condition 's to Prayer)

دعا کی چند شرائط ہیں۔

☆ پہلی شرط توحید و اتباع سنت۔ انسان جس قدر بھی سنت کا اتباع کرے گا اسی قدر اس کی دعا مستجاب ہو گی۔

☆ دوسری شرط اخلاص ہے۔ یعنی سچے اور صاف دل سے دعا کی جائے محض دکھلاوا نہ کیا جائے۔

☆ دعا کی تیسری شرط حلال مال ہے۔ جب آدمی کا کھانا پینا اور لباس حلال مال کا ہو گا تو اس کی دعا ضرور اثر کرے گے۔

☆ چوتھی شرط کبھی جھوٹ نہ بولنا ہے۔ کیونکہ جھوٹ بولنے والا منافق ہے اور منافق ریاکار اور ریاکار مشرک اور مشرک کی دعا قبول نہیں ہوتی۔ (لیکن اگر اللہ چاہے)۔

☆ پانچویں شرط ہے کہ وہ دعا جس میں گناہ اور قطع رحمی کا شائبہ ہو قبول نہیں ہوتی۔ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا۔ "جب تک بندہ گناہ اور قطع رحمی کی دعا نہ چھوڑے گا اس کی دعا قبول نہ ہو گی۔

☆ چھٹی شرط جلدی نہ کرنا ہے۔ بہت سے لوگ دعا کرتے ہیں اور اس کا فوری اثر چاہتے ہیں ایسا نہیں کرنا چاہیۓ۔

☆ ساتویں شرط ممکنات کی دعا کرنا ہے یعنی دعا تو وہی قبول کی جائے گی جو ممکن ہو گی اگرچہ اللہ ہر چیز پر قادر ہے لیکن وہ اپنے قانون کے خلاف نہیں کرتا۔

دعا کے آداب:

دعا کے آداب یہ ہیں۔

☆ انسان باوضو ہو۔ طبرانی کی ایک روایت ہے کہ حضور اکرم ﷺ

نے فرمایا جس نے صحیح صحیح وضو کیا پھر دو رکعتیں نماز پڑھیں پھر اپنے رب سے دعا کی تو اس کی دعا قبول کی جائے گی خواہ جلدی اثر ہو یا دیر میں۔

☆ دعا کرتے وقت رخ قبلہ کی طرف ہو۔

☆ جب آپ قبلہ کی طرف رخ کر کے بیٹھ جائیں تو اپنی تمام تر توجہ اپنی دعا پر جما لیجئے۔ اس بات کا دھیان رکھئے کہ توجہ ہٹنے نہ پائے۔ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا ہے کہ "یاد رکھ اللہ پاک غافل اور لہو و لعب والے دل کی دعا قبول نہیں فرماتا۔

☆ دعا مسلسل کرتے رہو۔ اللہ تعالیٰ کو یہ بات اچھی معلوم ہوتی ہے کہ انسان اس سے مانگے جائے۔

☆ دعا مانگتے وقت خوب روؤ۔ جتنا رویا جاسکے۔ گڑ گڑا کر مانگو کیونکہ اللہ تعالیٰ کے ہاں کوئی کمی نہیں ارشاد ہوتا ہے۔ "لوگو مردو اور عورتو! اپنے پروردگار سے گڑ گڑا گڑ گڑا کر اور چپکے چپکے دعا کرو۔"

☆ دعا کرتے وقت پہلے اپنے پروردگار کی خوب تعریف کرو۔ جس قدر ہو سکے اس کی پاکی اور عظمت کے پیارے بول بولو اور دعا کے آخر میں بھی تعریف بیان کرو۔

☆ دعا کے اول و آخر درود شریف پڑھنا بہت ضروری ہے کیونکہ اس کے بغیر دعا قبول نہیں ہوتی اور آسمانوں میں معلق رہتی ہے۔

☆ دعا مانگتے وقت ہتھیلیوں کا رخ منہ کی طرف کر لو اور دونوں ہاتھوں کو ملا لو حدیث میں بھی ہے کہ اللہ پاک کو خالی ہاتھ لوٹاتے ہوئے شرم آتی ہے۔

☆ دعا کے الفاظ بار بار پڑھنے چاہئیں کیونکہ سرکار رسالت ﷺ جب دعا فرماتے تھے تو تین مرتبہ دعا کے الفاظ دہراتے تھے۔

☆ جس چیز کی ضرورت ہو صرف اللہ تعالیٰ سے ہی مانگے۔ ترمذی شریف کی روایت ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا۔ "ہر شخص اپنی ہر

ضرورت صرف اپنے رب سے مانگے یہاں تک کہ اگر اس کے جوتے کا تسمہ بھی ٹوٹ جائے تو وہ بھی اپنے رب سے مانگے۔"

☆ دعا ختم ہو جانے کے بعد آمین کہنا چاہئے۔ آمین کے معنی ہیں اے اللہ میری دعا قبول فرمائے۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کا قول ہے کہ آمین اللہ پاک کی مومن بندوں پر ایک مہر ہے۔

☆ دعا کرنے کے بعد دونوں ہاتھ منہ پر پھیر لو۔

☆ دعا کسی ایسے مقام پر مانگی جائے جہاں سکون اور اطمینان قلب نصیب ہو یہی وجہ ہے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے غار حرا کو عبادت کے لئے مخصوص کیا تھا۔

☆ قرآن مجید میں ہے کہ اللہ پاک کے خوبصورت ناموں سے دعائیں مانگا کرو۔پیارے پیارے نام اللہ ہی کے ہیں تم ان سے دعائیں مانگا کرو۔

☆ دعا پورے بھروسے کے ساتھ مانگو یقین رکھ کہ تمہارا مدعا ضرور پورا ہو گا۔

☆ اگر کوئی اللہ سے اپنے لئے دعا مانگ رہا ہے تو یہ نہ کہے کہ یہ چیز اے اللہ مجھے مل جائے اور فلاں کو نہ ملے۔

☆ دعا میں خیانت نہیں کرنی چاہئے۔ یعنی نہ صرف اپنے لئے بلکہ تمام مسلمانوں اور عالم اسلام کے لئے دعا کرنی چاہئے۔

مقامات قبولیت:
(Places of Acceptance)

یوں تو ہر جگہ دعا قبول ہو جاتی ہے مگر چند مقامات ایسے ہیں جہاں بہت جلد دعا قبول ہو جاتی ہے۔

☆ بیت اللہ شریف۔ (ترمذی) کیونکہ یہاں کی ایک نیکی ایک لاکھ نیکیوں کے برابر ہوتی ہے۔

☆ بیت المقدس۔ (ابوداؤد) یہاں ایک نیکی پچاس ہزار نیکیوں کے برابر ہے۔

☆ مسجد نبوی۔ حضور اکرم ﷺ کے روضہ مبارک اور منبر کے درمیان ریاض الجنتہ۔ جنت کا باغیچہ ہے جہاں ایک دعا پچاس ہزار دعاؤں کے ہم پلہ ہوتی ہے۔

یہ تینوں مساجد وہ مقدس ترین مقامات ہیں جہاں بڑے بڑے عظیم المرتبت اور الوالعزم انبیاء نے نمازیں پڑھیں اور دعائیں مانگی ہیں اس کے علاوہ مندرجہ ذیل مقامات پر دعا مانگنے سے جلد قبول ہو جاتی ہے۔

رکن و مقام ابراہیمؑ کے درمیان بیت اللہ کے اندر صفا و مروہ پر میدان سعی، میدان عرفات، مزدلفہ، منیٰ، عقب مقام ابراہیمؑ۔

تمام شب جمعہ، آدھی رات کے بعد، شب قدر اذان و اقامت کے درمیان، جہاد میں صف بندی کے وقت، فرض نمازوں کے بعد، سجدے میں، عرفہ کے دن، رمضان میں افطار کے وقت بارش میں، سحری کے بعد مظلومیت کے وقت آب زم زم پیتے وقت۔

(بحوالہ جوہر دعا)

اس ضمن میں جدید سائنسی ریسرچ ملاحظہ فرمائیں۔

دعا اور علاج

(Prayer and Cure)

دعا بندہ کا اپنے خالق سے براہ راست مکالمہ ہے۔ جدید ماہرین نفسیات دعا کی معالجاتی اہمیت سے آگاہ ہو رہے ہیں۔ احساس گناہ جو کہ تشویش، خوف اور ڈیپریشن کا موجب ہو سکتا ہے اس کو فرد کے ذہن سے نکال پھینکنے میں دعا بحیثیت آلہ علاج بہت اہمیت کی حامل ہے۔ بقول ولیم جیمز "دعا خارجی ماحول میں کوئی تبدیلی پیدا کر سکے یا نہ مگر باطن میں تبدیلی یقیناً" ہوتی ہے" مذہب کے اندر یہ

یقین واثق ہے کہ جو نتائج کسی اور طریقے (طبعی طریقے) سے پیدا نہیں ہو سکتے وہ دعا سے پیدا ہو سکتے ہیں (تفسیات واردات روحانی) بقول فریڈرک مائرز تمیرے لئے یہ ایک امر واقعہ ہے کہ ہمارے اردگرد ایک روحانی عالم ہے اور اس روحانی عالم کا مادی عالم سے حقیقی رابطہ ہے' مادی عالم کا قیام اسی روحانی عالم کی بدولت ہے۔ ہماری باطنی قوت کا ماخذ بھی یہی روحانی عالم ہے۔ جس طرح جسم عالم مادی سے غذا حاصل کرتا ہے باطن روحانی عالم سے فیض یاب ہوتا ہے۔ دعا اس کیفیت نفس کا نام ہے جس سے باطن روحانی قوت کو جذب کرتا ہے مگر اس عمل کی پوری ماہیت ہم پر واضح نہیں عمل ضرور ہوتا ہے مگر ہم یہ نہیں کہہ سکتے کہ کیسے ہوتا ہے نتائج ہمارے سامنے واضح ہوتے ہیں تو ہم تسلیم کر لیتے ہیں کہ جو کچھ ہمیں مطلوب تھا دعا کی بدولت وہ ہمیں مل گیا۔ اس طرح یقین کی قوت ہمیں حاصل ہوتی ہے جس سے ہم میں مسائل کا مقابلہ کرنے کی ہمت پیدا ہو جاتی ہے۔ ہدایت الٰہی کے شعور کے ساتھ ہر چیز کی نسبت انسان کا زاویہ نگاہ بدل جاتا ہے۔ مسائل کے حل کرنے کے متعلق کامیاب طریقہ کار اس کے ذہن میں نقش ہو جاتا ہے جسے بروئے کار لا کر وہ اپنے مقاصد حاصل کر لیتا ہے مگر سائنس جس طرح یہ سمجھنے سے قاصر ہے کہ گائے کے تھنوں (Glands) میں دودھ کیسے پیدا ہوتا ہے اسی طرح وہ یہ سمجھنے سے قاصر ہے کہ دعا سے خیالات اور کیفیات کس طرح بدل جاتی ہیں۔

جب ہم سب چیزوں کو نور الٰہی سے دیکھنے لگتے ہیں اور ہر شے کو مشیت الٰہی سے وابستہ کر کے سوچتے ہیں تو ہر بات ہمارے لئے بلند معنی کی حامل ہو جاتی ہے' جس طرح ایک پھول کو دیکھ کر عام شخص ایک شاعر کے احساس کا سا احساس پیدا نہیں کر سکتا اسی طرح ہر شخص چیزوں کی ماہیت کو اس نظر سے محسوس نہیں کر سکتا جس طرح اہل ایمان' حامل تقویٰ محسوس کر سکتا ہے۔ ایک ہی کتاب پڑھنے والا ہر شخص اس کتاب سے مختلف بصیرت حاصل کرتا ہے بقول ایک دانشور کتاب کو بھی علم ہے کہ اسے کون پڑھ رہا ہے اور اسے کیا فیض عنایت کرنا ہے ہر شخص کو اس کے ظرف کے مطابق فیض ملتا ہے۔

عقائد کی اہمیت

(Importance of Fundamental articles of faith)

ہمارے ملک کے ایک نامور شاعر منیر نیازی کے بقول "میں سندر بن کے جنگلوں میں گیا تو وہاں درختوں سے ہمکلام ہونے سے میرے باطن میں عجب خوشگوار احساس پیدا ہوا جو کہ میرے دیگر ساتھیوں کو محسوس نہیں ہوا"۔ یہ حقیقت واضح ہے کہ ایک ہی ماحول میں ہر فرد کے تجربات واحساسات مختلف ہو سکتے ہیں۔ ذہن کی یہ کیفیت فرد کے عقائد کے تابع ہوتی ہے۔ عقائد فرد کے وقوف' احساسات اور فکر کو اس طرح متاثر کرتے ہیں کہ فرد کے جذبات بھی مختلف باطنی کیفیات کو پیدا کرتے ہیں۔ جو کہ خارجی ماحول اور مادی اجسام میں تبدیلی لانے کا موجب بنتی ہیں۔ جو عقیدہ دعا کے نتیجہ میں مادی جسم یا خارجی ماحول میں مطلوبہ تبدیلی کا سبب بنتا ہے اس کے مطابق خدا تعالیٰ کو واحد' لا شریک' بے نیاز اور مسبب الاسباب تسلیم کرنا ہے۔ اس عقیدہ کے عملی اظہار کے لئے ضروری ہے کہ فرد صبر اور تقویٰ اختیار کرے۔ پرہیز گار اور مومن بنے۔ کیونکہ روحانی زندگی محض فکر و مطالعہ نہیں بلکہ ایک عملی تجربہ حیات ہے۔ روحانی زندگی کا مقصود خدا تعالیٰ کی مرضی کے مطابق زندگی بسر کرنا اور اس راہ سے انسانی فلاح میں کوشاں ہونا ہے۔ یہ محض طرز فکر نہیں بلکہ انداز عمل ہے۔

جب فرد کو خیر ازلی کے سوا اور کسی چیز کی خواہش نہ رہے جو کچھ چاہے خدا کے لئے چاہے تو اس کو اعلیٰ ترین مسرت' راحت' سلامتی اور اطمینان حاصل ہو جاتا ہے۔

امیٹیشن کے الفاظ

(Words of Imitation)

اگر فرد "امیٹیشن آف کرائسٹ" کے الفاظ کی عملی تصویر بن کر خدا تعالیٰ کے حضور دعا گو ہو تو ممکن ہے خدا تعالیٰ کی رحمت جوش میں آجائے اور اپنے بندہ کو نواز دے۔ بقول امیٹیشن "اے خدا تو جانتا ہے کہ بہترین بات کیا ہے جو کچھ تیری مرضی ہے اس کے مطابق کر جو کچھ چاہے دے اور جب چاہے دے میری بابت جو تیرا جی چاہتا ہے کر اور وہی کر جو تیری عظمت اور شان کے مطابق ہے جہاں تیرا جی چاہے وہیں مجھے رکھ دے اور تمام امور میں میرے بعد اپنی مرضی برت' جہاں تیرا قرب ہو وہاں خرابی کہاں ہو سکتی ہے تیرے لئے اگر میں مفلس ہو جاؤں تو یہ اس سے بہت ہے کہ میں تیرے بغیر دولت مند بنوں۔ میں تیرے ساتھ اس زمین پر پھرنے کو تیرے بغیر جنت میں رہنے پر ترجیح دیتا ہوں جہاں تو ہے وہیں اصل جنت ہے اور جہاں تو نہیں ہے وہیں موت اور جہنم ہے۔"

ایک جرمن عورت کے احساسات

(Feelings of a German Woman)

ایک جرمن عورت اپنی سوانح میں لکھتی ہے "میں سمندر کے کنارے تنہا بیٹھی تھی کہ نفس کو وسیع کرنے والے اور زندگی میں موافقت اور ہم آہنگی پیدا کرنے والے خیالات دل میں موجزن ہونے لگے۔ میں نے بے بس ہو کر بحر بے پایاں کے سامنے گھٹنے ٹیک دیئے جو ہستی لا محدود کا مظہر ہے۔ میری روح دعا میں مشغول ہوئی اور زندگی میں پہلی مرتبہ دعا کی ماہیت مجھ پر منکشف ہوئی اور میں نے محسوس کیا کہ دعا انفرادیت کی تنہائی سے ہستی کل کی وحدت کے شعور کی طرف عود کر آنے کا نام ہے"۔

Scanned with CamScanner

لیڈ بیٹر کے خیالات

(Ideas of Lead Beter)

عام طور پر دعا سے مراد وہ کلمات لئے جاتے ہیں جو ایک فرد اپنے سماجی، معاشی، علمی اور روحانی مسائل کے حل میں مدد مانگتے ہوئے اپنے رب کے حضور ادا کرتا ہے۔ لیڈ بیٹر (Invisible Helpers. p.4) رقمطراز ہے "دعا کیا ہے؟ کاسمک ورلڈ میں قوت کے خزانوں کا منہ کھول دینا" یہ ایک زبردست ذہنی و جذباتی جدوجہد ہے اور اس دنیا میں جو ایک نظام کے تحت چل رہی ہے ہر کوشش کا کوئی نہ کوئی صلہ ہوتا ہے یہاں نتائج اعمال سے یوں بندھے ہوئے ہیں کہ انہیں جدا کرنا ممکن نہیں۔ یہی یورپی صوفی ایک اور مقام پر کہتا ہے "گداز میں ڈوبی ہوئی ہر آواز کا جواب فوراً" آتا ہے۔ اگر ایسا نہ ہو تو لوگ کائنات کو مردہ سمجھنے لگیں۔ دعا اور قبولیت ایک سکے کے دو رخ ہیں۔ قبولیت اسی طرح دعا کا دوسرا رخ ہے جس طرح نتیجہ سبب کا (The Masters and the Path p.23) (آر ڈبلیو ٹرائن (R.W.Trine کے بقول ہر خیال ایک لہر ہے جو دماغ سے نکلنے کے بعد موزوں صلہ لے کر واپس آتی ہے۔ (In Tune the Infinite p.81) قبولیت دعا کے لئے ضروری ہے کہ اول اپنی غلطی کا اعتراف کیا جائے دوئم تہہ دل سے اضطراب کے ساتھ توبہ کی جائے یعنی کہ اس غلطی کو آئندہ نہ دہرانے کا مصمم ارادہ کیا جائے اور اپنے کردار میں اخلاقی و سماجی لحاظ سے مثبت تبدیلی لائی جائے نیز توحید و رسالتؐ پر ایمان کو پختہ کیا جائے۔

ارشاد باری تعالیٰ

(Command of Allah Almighty)

قرآن مجید میں ارشاد ہے (ہمارے سوا) وہ کون ہے جو بے قرار کی پکار کا جواب دے (نمل)

اللہ تعالیٰ مہربان ہے اور رحم کرنے والا ہے اس نے اپنے بندہ سے فرمایا ہے کہ رحمتوں سے ناامید ہونا گناہ ہے۔

اللہ کی ذات و صفات کا اقرار:

اللہ تعالیٰ کے وجود کا اظہار ہی اس کی صفات اور رحمتوں کی وجہ سے ہوتا ہے اگر ہم اس کی رحمتوں کا شکر نہیں بجالاتے تو اس سے مراد یہ ہوگا کہ حقیقتاً ہم اس کے وجود کو تسلیم کرنے سے انکاری ہیں اگرچہ لوگ زبان سے توحید کا اقرار کرتے ہیں مگر عمل سے اس اقرار کا اظہار نہیں ہوتا تو دراصل یہ بھی انکار کا ہی ایک پہلو ہے ہمیں چاہئے کہ اگر ہم اللہ پر ایمان رکھتے ہیں تو زبان اور دل سے اقرار کریں اور اپنے عمل سے اس اقرار کا اظہار کریں اگر ہم اسے مہربان تسلیم کرتے ہیں تو اس امر پہ یقین کرنا ہوگا کہ سچے دل سے کی ہوئی توبہ اور بے قراری سے مانگی ہوئی دعا وہ ہر صورت میں قبول فرماتا ہے۔ البتہ یہ حقیقت ذہن میں رہنی چاہئے کہ قبول کی ہوئی دعا پر عمل درآمد اللہ تعالیٰ بندہ کے مفاد کو مد نظر رکھتے ہوئے بعض اوقات فوری کرتا ہے، بعض اوقات کچھ عرصہ بعد کرتا ہے اور بعض اوقات اس دعا کا صلہ آخرت کے لئے محفوظ کر لیتا ہے۔ اگر ہمارے مسائل حل نہیں ہو پاتے تو اس کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ ہماری دعا قبول نہیں ہوئی بلکہ بعض اوقات خدا تعالیٰ اپنے بندہ کو آزماتا ہے کہ اس کا بندہ کتنا صابر اور شاکر ہے نیز اس کا ایمان تقویٰ کتنا پختہ ہے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے "سمندر میں پہاڑوں جیسے جہاز اللہ کی علامات ہیں، اگر اللہ چاہے تو ہوا کو روک کر جہازوں کو سطح بحر پہ

ساکن کر دے' اس میں صابر و شاکر انسان کے لئے کچھ اسباق موجود ہیں اور یا مسافروں کو ان کے اعمال بد کی پاداش میں غرق کر دے۔ لیکن اللہ تعالیٰ اکثر لوگوں کو معاف کر دیتا ہے (شوریٰ ۔)

ہماری اس زندگی کی نیا کا کھیون ہار اللہ ہے کہ وہ حالات کے طوفانوں سے خوب باخبر ہے انسان اس پر بھروسہ کرے تو منزل مقصود بڑی آسانی سے حاصل ہو سکتی ہے مگر انسان اپنی کوشش کا نتیجہ خدا پر چھوڑنے کی بجائے اس کی رحمت کی امید رکھنے کی بجائے خود ہی اپنے نفس کی خواہشات کے پیش نظر اخذ کرنے کی کوشش کرتا ہے "صیحتا" جب وہ نتائج اس کی توقع کے برعکس نکلتے ہیں تو وہ پریشان ہو جاتا ہے اور پھر سکون کے لئے مارا مارا پھرتا ہے۔

مارکیس ایلیس کے الفاظ:

اگر انسان پہلے ہی اپنی خواہشات کو خدا تعالیٰ کی رضا کے تابع کرتے ہوئے کہتا بمقول مارکیس ایلیس" "اے رب جو کچھ تجھے پسند ہے وہ مجھے بھی پسند ہے تیرے ہر عمل میں میری بہتری ہی ہے" تو اس صورت میں اسے پریشانی نہ اٹھانا پڑتی۔

قرآن حکیم کے ارشادات

(Instructions of Quran Hakim)

قرآن حکیم میں ارشاد ہے "جو لوگ ہم سے رابطہ کرنے کی کوشش کرتے ہیں ہم انہیں ہدایت کی راہیں دکھاتے ہیں اور اللہ تعالیٰ ہمیشہ نیک لوگوں کا ساتھ دیتا ہے" (29 - 49)

جب ہم بیمار پڑتے ہیں یا کسی پریشانی و نقصان سے دو چار ہوتے ہیں تو اس کی وجہ کسی طبی' اخلاقی یا روحانی قانون و اصول کی خلاف ورزی ہوتی ہے قرآن مجید میں ارشاد ہے "نافرمانوں پر ان کے کرتوتوں کی وجہ سے کوئی نہ کوئی

مصیبت ہمیشہ ٹوٹتی رہتی ہے" مگر اپنے نیک بندوں کے متعلق قرآن مجید میں فرماتا ہے "ہم نے انسان کے آگے اور پیچھے محافظ مقرر کر رکھے ہیں جو ہمارا اشارہ پاکر ہر مصیبت سے بچاتے ہیں (رعد 11) ایک اور جگہ ارشاد ہے "طلوع آفتاب سے پہلے، غروب کے بعد، دوران شب اور دن کے دونوں کناروں پر اللہ کو یاد کیا کرو تاکہ تمہیں مسرت حاصل ہو۔" (45 - 131)

مگر افسوس ہے کہ ہمیں دنیا اس قدر عزیز ہے کہ اس کی یاد سے غفلت برتتے ہوئے نہ صرف دنیا کے کاموں میں مگن ہیں بلکہ اس کے بندوں کے حقوق بھی سلب کرنے سے نہیں ڈرتے۔ دنیا کمانا منع نہیں ہے بلکہ حلال رزق حاصل کر کے اپنا اور بچوں کا پیٹ بھرنا باعث ثواب ہے اور رزق سے غریبوں اور مسکینوں کی مدد کرنا باعث نجات ہے۔ مگر اللہ کے طریقوں کو ترک کر دینا، کمانے میں مگن رہنا اللہ تعالیٰ کی نافرمانی ہے، غفلت اور گناہ ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے "تمہاری ہر مصیبت تمہارے ہی اعمال کا نتیجہ ہے" قرآن مجید میں ارشاد ہے "یہ مال و اسباب متاع و زینت دنیا ہے اور جو کچھ اللہ کے پاس ہے وہ بہتر اور پائیدار ہے" مگر انسان کو شاید یقین نہیں کہ یہ دنیا عارضی ہے اور ہمیشہ کی زندگی موت کے بعد ہے۔ اس لئے اللہ تعالیٰ انسان سے مخاطب ہوتے ہوئے فرماتا ہے "اگلی زندگی ہی اصلی زندگی ہے" (29 - 64) قرآن مجید میں مزید ارشاد ہے "جو لوگ اللہ کو اپنا آقا تسلیم کرنے کے بعد اس راہ پر جم جاتے ہیں۔ ان پر فرشتے اترتے ہیں اور کہتے ہیں کہ ڈرو مت، نہ غم کھاؤ، اور اپنی موجودہ جنت کے حصول پر خوشیاں مناؤ ہم اس زندگی، نیز اگلی زندگی میں تمہارے دوست رہیں گے اور جو چاہو گے وہاں مل جائے گا (حم سجدہ 30 - 29)

ایک اور جگہ ارشاد ہے "پاکیزہ اعمال ایمانداروں کو ہم آسودہ زندگی اور عمدہ انجام کی بشارت دیتے ہیں۔ (13 - 9)

دعا کا تجویز کی شکل بننا (یعنی حل)

جب ہم مصیبت میں مبتلا ہونے کے بعد نیاز و گداز میں ڈوب کر دعا کے لئے ہاتھ اٹھاتے ہیں تو ہمارے اندرونی جذبات کی قوت' ایمانی قوت کاسمک ورلڈ میں زبردست لہریں پیدا کرتی ہے جب یہ لہریں فیض رساں طاقتوں سے ٹکراتی ہیں تو انہیں بے قرار کر دیتی ہیں تو وہ ہماری مدد کرنے کے لئے ہمارے دماغ سے ٹکرا کر ایک ایسی تجویز کی شکل اختیار' لیتی ہیں۔ جس پر عمل پیرا ہونے سے ساری تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ مثلاً" جب ہم بیمار ہو جاتے ہیں تو ہمیں تشویش لاحق ہو جاتی ہے کہ کیا کریں' کس طرح اس تکلیف سے نجات پائیں۔ ہماری قوت فیصلہ کمزور ہو جاتی ہے اور ہم راہنمائی کے طالب ہوتے ہیں۔ ایسی صورت میں ہمارے اپنے علم میں کوئی معقول معالج یا نسخہ یا طریقہ ایسا آتا ہے کہ جس کی وجہ سے ہمیں تکلیف سے نجات مل جاتی ہے یہ سبب ہمارے لئے مسبب الاسباب خدا تعالیٰ نے ہی پیدا کیا' اس لئے ہمیں اس کا شکر گزار ہونا چاہئے کہ اس نے ہمیں صحت دی و دیگر ہم یہ کہیں کہ فلاں ڈاکٹر یا نسخہ سے ہمیں شفا ہو گئی یہ خیال شرک ہے۔ شفا صرف خدا تعالیٰ کے ہاتھ میں ہے۔ ہمارا یہی ایمان ہونا چاہئے اور بیماری اور تکلیف میں اسی سے رجوع کرنا چاہئے۔

قرآن مجید میں ارشاد ہے "اے ایمان والو اللہ کے سامنے جھکو' سجدے میں گرو۔ اس کی عبادت کرو اور نیکی کو اپنا شعار بنا لو' تاکہ تمہیں فلاح و کامرانی حاصل ہو" (-)

ایک اور جگہ ارشاد ہے "اللہ تعالیٰ نیک لوگوں کو ہر الجھن سے کامیاب بنا کر نکالتا ہے انہیں نہ کوئی دکھ ستا سکتا ہے اور نہ پریشانی" (-) مزید ارشاد ہے وہ ایمان دار جو اپنے ایمان میں گناہ کو داخل نہیں ہونے دیتے وہ امن و سکون اور ہدایت کی نعمت سے بہرہ ور ہوں گے۔

اللہ کی مدد

(Help of Allah Almighty)

نیکی کی بدولت ہم کائنات کی ان طاقتوں سے رابطہ پیدا کر لیتے ہیں جو رحم و احسان کا سرچشمہ ہیں۔ ایمان ایک زبردست طاقت ہے جب ہم اس طاقت سے فیض رساں طاقت کی طرف متوجہ ہوتے ہیں تو وہ ہماری مدد کرتی ہے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے "جو لوگ اللہ کو رب تسلیم کرنے کے بعد سیدھی راہ پر جم جاتے ہیں وہ ہر قسم کے خوف و ملال سے بچے رہتے ہیں۔ (64-13)

ٹرائن کا تجزیہ

(Analysis of Trine)

بقول ٹرائن (In Tune with the Infinite, P.134) صحیح خدا پرستی ہی سچی دانش ہے، جس شخص کو یہ دانش حاصل ہے اور وہ خدا داد طاقتوں کا صحیح استعمال جانتا ہے اس پر یہ عظیم کائنات اپنے خزائن کے منہ کھول دیتی ہے اور وہ حسب طلب پاتا ہے۔

* اگرچہ اللہ تعالیٰ اپنے ہر بندے کی دعا قبول فرماتا ہے مگر دعا کی قبولیت کا تعلق بندہ کے کردار (Character) سے بہت گہرا ہے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے "اللہ ایمانداروں کی دعائیں سنتا اور ان پر زیادہ نوازشات کرتا ہے" (42 - 26) مزید ارشاد ہے "ہم نیک اور ایمانداروں کے دکھ درد یقیناً دور کر دیں گے" (7 - 29) ایک اور جگہ ارشاد ہے "میں (نوحؑ) نے اپنی قوم سے کہا کہ اللہ سے گناہوں کی معافی مانگو کہ وہ بخشنے والا ہے اس کے بعد وہ تمہاری کھیتوں پر چھما چھم بارشیں برسائے گا۔ مال و اولاد سے تمہاری مدد کرے گا اور تمہیں باغات و انہار کا مالک بنا دے گا (71 - 12)

دعا کے نفسیاتی پہلو

(Physichological aspects of Prayer)

دعا ذہنی صحت کو بہتر کرنے میں بہت اہم کردار کی حامل ہے خاص کر ڈپریشن (یاسیت) اور تشویش کے علاج میں بہت موثر آلہ علاج ہے۔ دعا کس طرح ذہنی بیماریوں میں معالجاتی اثرات مرتب کرتی ہے۔ آیئے ان پہلوؤں کا تجزیہ کریں۔

تکلیف دہ جذبات کا اظہار :- (Catharsis)

ایک فرد جب اللہ تعالیٰ کے حضور ہاتھ اٹھا کر دعا مانگتا ہے تو وہ اللہ تعالیٰ کو اپنا خالق و مالک تسلیم کرتا ہے اس کا تکبر انکساری میں ڈھل جاتا ہے اور وہ اس کے حضور معصوم بن کر عرض کرتا ہے کہ اے خدا میں بہت گناہ گار ہوں۔ ان الفاظ کے ساتھ ہی اس کے تحت الشعور میں موجود گناہوں اور غفلتوں کے تمام واقعات شعور کی اسکرین پر منکشف ہوتے ہیں جو کہ اس کے لئے بہت تکلیف دہ ہوتے ہیں کیونکہ خدا تعالیٰ کی گرفت کا خوف اس پر طاری ہوتا ہے اس خوف کی وجہ سے بعض اوقات فرد کی آنکھوں سے آنسو بھی بہنے لگتے ہیں۔ عام حالات میں فرد ان تکلیف دہ واقعات کو شعور میں لانا برداشت نہیں کرسکتا مگر خدا تعالیٰ اس کے باطن سے اس سے بھی زیادہ باخبر ہے۔ لہذا وہ اپنے گناہوں کا اقرار کرتے ہوئے اللہ تعالیٰ سے معافی کا درخواست گزار ہوتا ہے۔ اس کی آنکھوں سے بہنے والے آنسو اور دل سے نکلنے والی آہیں اس کے دکھ و درد کو کم کر دیتی ہیں۔ نفسیات کی زبان میں اس عمل کو (Catharsis) کہتے ہیں جو کہ فرائڈین تحلیل نفسی کے مطابق نفسیاتی مسائل کے حل میں معالجاتی اثرات کا حامل ہے۔

کردار کی تبدیلی:
(Change of Character)

دعا کرتے وقت فرد اپنی غلطیوں اور کوتاہیوں کا اعتراف کرتا ہے اور آئندہ ان غلطیوں کو نہ دہرانے کا عہد کرتا ہے۔ جس کے نتیجہ میں اس کے کردار (Behaviour) میں مثبت اور مستقل تبدیلی کا رجحان پیدا ہوتا ہے۔

امید:
(Hope)

فرد اللہ تعالیٰ کے حضور دعا اس لئے مانگتا ہے کہ وہ یقین واثق رکھتا ہے کہ وہی اس کے مسائل کو حل کرنے کی طاقت رکھتا ہے اور وہ اس کے مسائل حل کرے گا۔ اس طرح وہ مستقبل میں اپنے مسائل کے حل ہونے کی امید باندھ لیتا ہے اور اپنی تشویش اور یاسیت پر قابو پالیتا ہے۔

ارتکاز توجہ:
(Concentration)

مریضوں کے علاج کے دوران دعا کو میں نے جہاں تشویش یاسیت اور احساس گناہ کے علاج کے لئے استعمال کیا ہے وہاں اسے ارتکاز توجہ و ذہنی انتشار کے علاج میں مفید پایا ہے۔ جب کوئی فرد خدا تعالیٰ کے حضور دعا مانگتا ہے تو وہ خود کو خدا تعالیٰ کے حضور حاضر سمجھتا ہے لہٰذا اس حالت میں عرض حال کے علاوہ کوئی اور خیال اس کے ذہن میں آتا ہی نہیں اس طرح ذہن میں انتشار پیدا کرنے والے خیالات خود بخود آنا ختم ہوجاتے ہیں اس سلسلے میں میں اپنے مریضوں کو خشوع و خضوع سے دعا مانگنے کی تجویز دیتا ہوں۔

تجزیہ ذات:
(Self Analysis)

دعا مانگنے کے دوران فرد اپنی کوتاہیوں اور غلطیوں کا تجزیہ کرتا ہے جہاں اسے اپنے مثبت کردار سے آگاہی ہوتی ہے وہاں اسے غلطیوں اور منفی کردار نیز اس سے اٹھائے جانے والے نقصان کا بھی احساس ہوتا ہے۔ جس کے نتیجہ میں اس کے اندر بصیرت پیدا ہوتی ہے اور وہ اپنے مسائل کے حل کے لئے مثبت طرز عمل اپناتا ہے۔ فرد اپنے مسائل سے گھبرانے کی بجائے قوت ارادی سے کام لیتے ہوئے انہیں حل کرنے کے لئے اپنی صلاحیتوں کو بروئے کار لاتا ہے۔

تسکین کا حصول:
(Satisfaciton)

دعا مانگنے سے بندہ کے اندر یقین محکم پیدا ہوجاتا ہے اور وہ اپنے مسائل کے حل کے لئے کی جانے والی کوششوں کے نتائج کو نہ صرف خدا پر چھوڑ دیتا ہے بلکہ خدا تعالیٰ سے مثبت نتائج کی امید لگا لیتا ہے جس کے نتیجہ میں اسے مکمل تسکین و مسرت کا احساس ہوتا ہے یہی ذہنی حالت معالج کے معالجاتی کردار کا مقصد ہوتی ہے لہٰذا دعا ایک ایسا آلہ ہے جس کا استعمال مریض کو مایوس ہونے سے بچائے رکھتا ہے۔

(بحوالہ نفسیاتی علاج اور انکا جدید طریقہ علاج)

صحبت صالح۔ سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Good Cor :pany - Sunnah and Modern Science)

☆ حضرت نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے روایت ہے۔ آپؐ نے فرمایا کہ آدمی اپنے دوست کے دین پر ہوتا ہے۔ تم میں ہر ایک غور کرے کہ وہ کس کو دوست بنا رہا ہے۔ (رواہ الامام احمد)

☆ حضرت نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا۔ اچھی مجلس اور بری مجلس کی مثال خوشبو والے اور بھٹی میں پھونک مارنے والے کی طرح ہے۔ خوشبو والا یا تجھے عطا کرے گا یا تو اس سے خرید لے گا یا تجھے اس سے اچھی خوشبو آئے گی۔ اور بھٹی میں پھونکنے والا یا تمہارے کپڑے جلائے گا یا تجھے اس سے بدبو آئے گی۔ (بخاری)

☆ حضرت نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ مومن کے علاوہ کسی کو دوست نہ بناؤ اور متقی کے علاوہ کسی کو کھانا نہ کھلاؤ۔ (امام احمد۔ ابوداؤد۔ ترمذی)

☆ آپؐ نے فرمایا کہ جو بخار کے اردگرد ہوتا ہے ہو سکتا ہے وہ اس میں مبتلا ہو جائے۔ (متفق علیہ)

مقولہ مشہور ہے کہ "دوست کھینچ لے جاتا ہے"

ایک شاعر کہتا ہے کہ آدمی سے سوال نہ کرو بلکہ اس کے دوست سے پوچھو' کیونکہ دوست اپنے دوست کی تقلید کرتا ہے اور کہتے ہیں کہ برا دوست اپنے دوست کو اپنے جیسا بنا لیتا ہے۔ جس نے نمازیوں سے دوستی کی وہ نمازی بن گیا اور جس نے بادشاہوں سے دوستی کی وہ بادشاہ بن گیا اور کتاب اللہ میں بہت سے ایسی آیات موجود ہیں جن میں دنیا اور آخرت میں بری مجلس (بری صحبت) کے انجام کو بندوں پر واضح کیا گیا ہے۔

اللہ تعالیٰ کی نافرمانیوں کی وجہ سے مختلف عذابات - سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Different Punishments of Allah due to Disobey Sunnah and Modern Science)

پانچ چیزوں سے اللہ کی پناہ مانگو:

(Take Shelter from five things)

آنحضرت صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے صحابہ کی طرف متوجہ ہو کر فرمایا "
اے مہاجرین و انصار پانچ چیزوں میں مبتلا ہونے سے بچو"۔

1- جب کسی قوم میں بے حیائی عام اور اعلانیہ ہونے لگے تو ان میں طاعون اور ایسی بیماریاں پھیلتی ہیں جو پہلے کبھی نہ تھیں۔

2- اور جب لوگ ناپ تول میں کمی کرنے لگتے ہیں تو قحط میں اور بادشاہ کے ظلم و ستم اور کئی طرح کی سختیوں میں مبتلا ہوتے ہیں۔

3- جب لوگ زکوۃ روک لیتے ہیں تو آسمان سے بارش روک لی جاتی ہے اگر چوپائے وغیرہ دیگر مخلوق نہ ہوتی تو کبھی بارش نہ ہوتی۔

4- جب لوگ اللہ اور اس کے رسول ﷺ کے عہد کو توڑتے ہیں تو ان پر اللہ تعالیٰ غیر اقوام کے دشمن مسلط کر دیتے ہیں۔

5- اور جب حکام کتاب اللہ کے احکام چھوڑ بیٹھتے ہیں تو ان میں باہم اختلاف اور لڑائی ڈال دیجاتی ہے۔

امریکہ میں حوادث:

(Accidents in America)

امریکہ میں اس سال چند ایسے حوادث پیش آئے ہیں جو ہم سب کے لئے

باعث عبرت ہیں۔

- Mississisipi River میں ہر سال سیلاب آتا ہے۔ پانی کا زیادہ سے زیادہ اخراج ڈیڑھ لاکھ کیوسک تک پہنچتا ہے۔ اس سال سیلاب آیا تو پانی کا اخراج ساڑھے سات لاکھ کیوسک تک پہنچ گیا جتنے پل اور ڈیم بنے ہوئے تھے پانی ان کے نیچے کی بجائے اوپر سے گزرنے لگا سات ریاستیں زیر آب آگئیں۔ 30 بلین ڈالر کا نقصان ہوا حتیٰ کہ امریکی صدر نے ٹی وی پر اپنی تقریر میں کہا کہ چرچ والوں کو دعا کرنی چاہئے کہ یہ مصیبت دور ہو جائے۔ تقدیر کے سامنے تدبیر نے گھٹنے ٹیک دیئے۔ اللہ اکبر

- ریاست ٹیکساس میں ٹارنیڈو آیا جس کی طاقت 10 نائیٹروجن بموں سے زیادہ تھی۔ اس نے مکانوں کی چھتوں کو اڑا کر رکھ دیا۔ کاروں کو اٹھا کر پٹخ دیا۔ چند لمحوں میں خوبصورت آبادیاں کھنڈرات میں تبدیل ہو گئیں۔ کئی بلین ڈالرز کا نقصان ہوا۔ سپر پاور قدرت الٰہی کا منہ دیکھتی رہ گئی۔ اللہ اکبر

- ریاست کیلیفورنیا کے شہر لاس اینجلس میں تاریخ کا عبرتناک زلزلہ جنوری 1994ء کو رات 4 بجے آیا۔ یہ سترہ جنوری کی وہی رات ہے جب سپر پاور نے بغداد کے مقدس مقامات پر بم گرائے تھے۔ زلزلے کی تفصیلات عجیب ہیں۔

- وقت سے پہلے زلزلے کی اطلاع پانے والے آلات خاموش رہے چونکہ زلزلے کا Epi-Centre سطح زمین سے 9 کلومیٹر نیچے تھا۔ انجینئرنگ کے نقطہ نظر سے اس زلزلے کی Pault Probability one in ten thousand تھی۔ انجینئر مطمئن تھے کہ یہ زلزلہ کبھی نہیں آئے گا۔ جب آگیا تو آنکھیں کھلی کی کھلی رہ گئیں۔ سپر پاور کی ٹیکنالوجی دھری کی دھری رہ گئی۔ اللہ اکبر۔

- زلزلے کا Amplitude سات سے زیادہ تھا۔ 45 سیکنڈ کا وقت

یوں لگتا تھا کہ کبھی ختم نہیں ہوگا۔ سوئے ہوئے لوگ بستروں سے گیند کی طرح اچھل کر نیچے آگرے۔

عجیب بات تو یہ ہے کہ پرائیویٹ پراپرٹی کا نقصان کم ہوا اور سرکاری املاک کا نقصان زیادہ خاص طور پر وہ عمارتیں جنہیں امریکی قانون کے تحت Life Long ڈیزائن پر تعمیر کیا جاتا ہے تاکہ بری سے بری Condition میں بھی ٹھیک رہیں۔ جیسے ہسپتال، پولیس اسٹیشن، فائر بریگیڈ اسٹیشن، ہائی وے کے پل وغیرہ۔ انہیں عمارتوں کو زیادہ نقصان پہنچا۔ فقیر نے اپنی آنکھ سے دیکھا کہ دو دو میٹر چوڑے ستون تنکوں کی طرح ٹوٹے پڑے تھے۔ ہائی وے کے پل سو فٹ کی بلندی سے یوں نیچے جا گرے جیسے بچہ Candy کو دور پھینک دیتا ہے۔ سرکاری نقصان کا اندازہ بلین ڈالر ہوا۔ یہ اتنی ہی رقم ہے جو کویت کی جنگ میں امریکہ نے کمائی۔ ایک ہی جھٹکے میں حساب برابر ہو گیا۔ اللہ اکبر

ریاست کیلیفورنیا میں اب بھی 8 سے Live faults 10 موجود ہیں۔ ان میں سے ایک Big one کے نام سے مشہور ہے۔ یہ کسی وقت بھی آسکتا ہے اس کا سنٹر، سطح زمین سے چند میٹر نیچے ہے لہذا نقصان کا اندیشہ بے حد و حساب ہے۔ انجینئرز کا Estimate بتاتا ہے کہ اگر Big one آگیا تو ہالی ووڈ کے اداکاروں اور ہم جنس پرستوں کی یہ آبادی کا ٹکڑا زمین سے کٹ کر سمند میں ڈوب جائے گا۔ قرآن شاہد ہے کہ پچھلی نافرمان قوموں پر بھی اسی طرح کے اچانک عذاب آئے۔

فقیر نے لاس اینجلس شہر کے چوراہوں پر کئی کئی میٹر لمبے چوڑے Metallic Board دیکھے جن پر OH GOD لکھا ہوا تھا۔ پوچھنے پر بتایا گیا کہ امریکی انتظامیہ کے ایما پر یہ بینرز لگائے گئے تاکہ لوگ دعا کریں تاکہ Big one نہ آئے۔ اللہ اللہ

عبرت:
(Admonition)

ہمارے لئے عبرت کا سبق سیکھنے کا وقت ہے۔ جب سپرپاور اپنے پروردگار کے سامنے صفرپاور بن جائے تو پھر ہمیں اپنے رب کے سامنے کتنی عاجزی کرنے کی ضرورت ہے۔ یہ بھی سمجھ لیں کہ اگر وہی پروردگار ہماری مدد کرے تو سپرپاور ہمارا تو بال بھی بیکا نہیں کر سکتی۔ یہی بات قرآن میں چودہ سو سال پہلے کہہ دی گئی۔ الیوم یئس الذین کفرولمن دینکم فلا تخشوھم والخشونی، امید ہے جماعت کے احباب ان حالات و واقعات سے عبرت حاصل کریں گے۔ یہ بات ذہن نشین رہے کہ جو شخص دوسروں کے حالات سے عبرت حاصل نہیں کرتا لوگ اس کے واقعات سے عبرت پکڑتے ہیں۔ عقلمند کے لئے اشارہ کافی ہے۔

(بحوالہ خطوط نقشبندی)

غم کے وقت آنسو بہانا۔ سنت نبوی ؐ اور جدید سائنس

(Tears on Sorrow - Sunnah and Modern Science)

سرورِ کائنات ﷺ کے فرزند حضرت ابراہیم رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا انتقال ہوا تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی آنکھوں سے آنسو بہہ پڑے۔ اسی طرح آپؐ کے نواسے ابن زینب رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا انتقال ہوا تو آپؐ کی آنکھوں سے آنسو رواں ہو گئے۔ پوچھا گیا۔ یا رسول اللہؐ یہ کیا؟ فرمایا یہ رحمت ہے جو اللہ نے اپنے بندوں کے دل میں رکھ دی ہے اور اللہ اپنے بندوں میں سے انہیں بندوں پر رحم فرماتا ہے جو رحم کرنے والے ہیں۔

(آداب زندگی)

☆ ایک دفعہ رسول اکرم ﷺ کی بارگاہ عدالت سے ایک شخص کے قتل کا حکم صادر ہوا۔ اس شخص کے قتل کے بعد اس کی بیٹی نوحہ کرتی ہوئی رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی بارگاہ خدمت میں پہنچ گئی۔ اس کا نوحہ سن کر حضور اکرم ﷺ بھی رونے لگے۔ صحابہؓ کو حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے رونے پر تعجب ہوا تو آپؐ نے فرمایا۔ "یہ رونا محمدؐ بن عبداللہ کا فعل ہے اور مجرم کو قتل کرنا محمد رسول اللہؐ کا فعل تھا"۔

حضرت اسامہ بن زید رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا بیان ہے کہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی صاحبزادی (حضرت زینب رضی اللہ تعالیٰ عنہا) نے آپؐ کی خدمت میں خبر بھیجی کہ میرا بیٹا مرنے کے قریب ہے، آپؐ تشریف لائیے۔ آپؐ نے جواب میں سلام کہلوایا اور پیغام بھجوایا کہ بے شک جو کچھ لے وہ اسی کا ہے اور جو کچھ دے وہ بھی اسی کا ہے، اور ہر چیز کے لئے اس کے یہاں وقت مقرر ہے، لہٰذا صبر کرنا چاہئے اور ثواب کی پختہ امید رکھیں۔ آپؐ کی صاحبزادی نے دوبارہ قسم دیکر پیغام بھیجا کہ ضرور ہی تشریف لائیں۔ آپؐ روانہ ہوئے اور آپؐ کے ہمراہ سعد بن عبادہؓ معاذ بن جبلؓ ابی بن کعبؓ زید بن ثابتؓ اور دیگر چند حضرات تھے۔ جب آپؐ وہاں پہنچے تو بچہ آپؐ کے ہاتھ میں دے دیا گیا۔ جو جان کنی کے

عالم میں تھا۔ بچہ کی حالت خود دیکھ کر آپؐ کی آنکھوں سے آنسو جاری ہو گئے۔ حضرت سعد بن عبادہؓ نے عرض کیا۔ یا رسول اللہؐ یہ کیا بات ہے (آپؐ رو رہے ہیں) آپؐ نے فرمایا یہ رونا اس صفت رحمت کی وجہ سے ہے جو اللہ پاک نے اپنے بندوں کے دلوں میں پیدا فرمائی ہے اور اللہ تعالیٰ رحم کرنے والوں پر رحم کرتا ہے۔ (بخاری۔ مسلم)

حضرت داؤد علیہ السلام کا رونا:
(Weeping of Hazrat Dawood (Alah-e-Salam)

ہمارے اسلاف زیادہ دانش مند تھے۔ پیغمبر اپنی اولاد کی موت پر رونے کو نبوت کے وقار کے منافی نہیں سمجھتے تھی۔ داؤد علیہ السلام خدا کے حضور میں بے تحاشا روتے تھے' فرمایا کرتے تھے' "میرا سر آنسوؤں سے لبریز اور میری آنکھیں آنسوؤں کا فوارہ ہیں"۔

بزرگ کا قول: (Saying of Saint)

ایک بزرگ کا قول ہے "یقیناً" ہم کو رونے کی اجازت ہے۔ خدا اگر یہ پسند فرماتا اور کھل کھلا کر بے تحاشا ہنسنے کو ناپسند کرتا ہے پیغمبر اسلامؐ کے جب اپنے ، بیٹے کی رحلت پر آنسو نکل پڑے تو لوگوں نے حیرت سے پوچھا آپؐ بھی روتے ہیں تو فرمایا! "غم کے وقت آنسوؤں کا نکلنا ایک قدرتی امر ہے"۔

صحت کے لئے مضر

سخت صدمے کے باوجود نہ رونا:

تجہیز و تکفین کے موقع پر ہر شخص اس کی تعریف میں رطب اللسان تھا کہ

وہ سخت صدمے کے باوجود آنسو بہا کر تماشا نہیں بنی ہوئی تھی اور اپنے جذبات کی رو میں بہہ نہیں رہی تھی۔ وہ اپنے ایسے شوہر کی موت کے سانحے پر اپنے آپ کو قابو میں رکھے ہوئے تھی جس کے ساتھ اس نے چھ سال تک شادمانی اور عیش اور ایسی بے پایاں محبت کے ساتھ زندگی بسر کی جس کی نظیر مشکل سے ملے گی۔ وہ بھری جوانی میں بیوہ ہو گئی تھی اور اپنے تین چھوٹے بچوں کو رنج و غم اور صدمے سے محفوظ رکھنے کے لئے اپنے طوفان غم کو بڑے صبر و ضبط کے ساتھ روکے ہوئے تھی۔

تین ماہ گزر جانے کے بعد میں نے اس کو سہارا دینے کی کوشش کی۔ وہ اندرونی غم سے گھلی جارہی تھی اور اپنی صحت کو تباہ کر رہی تھی۔ ایسے موقع پر مبدائے فیاض نے انسان کو بابرکت آنسوؤں کی جو علاجی نعمت عطا فرمائی ہے اس سے غم نصیب نے اپنے آپ کو اس لئے محروم کر لیا تھا کہ معاشرہ غم کے موقع پر آنسو بہانے سے نفرت کرتا ہے۔ اس رسم و رواج کی کیا اصل ہے جو رونے کو ایک شرم ناک کمزوری قرار دیتا ہے۔ ایسے موقع پر جذبات کی روانی کو روکنے کے میں بڑے اندوہ ناک نتائج دیکھے ہیں۔

ایک دوست کی کہانی: (Story of a Friend)

آنسو بہانا ایک ناشائستہ فعل قرار دیا جاتا ہے۔ اسی وجہ سے میرے ایک دوست نے اپنی پندرہ سال کی بیٹی کی موت کی حقیقت کو تسلیم نہیں کیا ہے۔ اس کی بیٹی کی موت پر لوگوں نے کہا، "اس کو رونے مت دو"۔ قبرستان میں اس کے دوستوں نے کہا "اس کو رونے نہ دو"۔ نعش قبر میں اتارتے وقت لوگوں نے اس کو اپنی بیٹی کا چہرہ دیکھنے سے باز رکھا کہ کہیں وہ رونے نہ لگے۔ اس کو اس ہستی کے چہرے کو دیکھنے سے روکا گیا جس کی زندگی کا واحد کردار یہ تھا کہ وہ اپنے ابو کو مسکراتا ہوا رکھے۔

اس قدغن کا نتیجہ یہ ہے کہ وہ اپنی بیٹی کے کمرے کو ٹھیک اسی حالت میں

رکھے ہوئے ہے جس حالت میں وہ اس کی زندگی میں تھا۔

المیہ:
(Tragedy)

ہمارے معاشرے کا ایک المیہ یہ ہے کہ ہم قدرت کے اندمالی طریقے کو کمزوری پر محمول کرتے ہیں اور ہنسنے کو دل کا مرہم سمجھتے ہیں حالانکہ کھل کھلا کر ہنسنا اور ہنستے چلے جانا دل کو افسردہ کرتا ہے اور رونا دل کی غیر معمولی حدت کو توڑتا ہے۔ آخر یہ کہاں کی دانش مندی ہے کہ انسان کی فطرت کے معصوم جذبے پر پابندی عائد کی جائے۔ رونا اہل محبت کے دل کی آگ کو بجھاتا' دل کو تسکین دیتا اور اس کی آب یاری کرتا ہے۔ جذبات کے گرم گرم آنسو محبت اور ہمدردی کے بے ریا اور پرخلوص ترجمان ہوتے ہیں۔ احساسات کا گلا گھونٹنے پر مجھ کو ایک طربیہ کہاوت یاد آتی ہے بیٹھنا کھڑے ہونے سے بہتر ہے اور لیٹ جانا بیٹھے ہوئے ہونے سے بہتر ہے اور سب سے بہتر مر جانا ہے۔ فطری گریہ مسکن قلب بلکہ فرحت بخش ہوتا ہے۔ مسرت کے موقع پر آنسوؤں کا نکل آنا بھی فطری بات ہے۔ ایسے موقع پر چہرہ خوشی سے دکنے لگتا ہے۔ آنسو محبت کا آئینہ ہیں۔

موت کے شعور سے بے گانہ ہونا انسان کا عزیز ترین مقصد نہیں ہونا چاہیے۔ کسی نے خوب کہا ہے کہ عقل کا تعلق جذبات کے ساتھ ایسا ہی ہے جیسا لباس کا جسم کے ساتھ۔ لباس کے بغیر ہم شائستہ زندگی نہیں گزار سکتے۔ صدمے کے وقت واویلا کرنا اور مچلنا البتہ ناشائستہ اور بے ہودہ بات ہے' مگر آنسو بہانے میں عین فطرت ہے اور فطرت کی خلاف ورزی نہ صرف نقصان رساں ہے بلکہ گستاخی اور ڈھٹائی ہے۔ جذبات کی فطری اظہار پر پابندی فطرت کی توہین ہے۔ جوہر انسانیت کی بلندی اور عرفان نفس کی آب یاری نہیں ہو سکتی' اگر بشر کی آنکھوں میں آنسوؤں کا آب حیات نہ ہو۔ مجھے اس اعتراف میں کوئی شرم یا باک نہیں کہ جب میں فطرت پر ظلم کرنے والوں کو دیکھتا ہوں تو مجھے رونا آجاتا ہے۔

(ہمدرد صحت)

آنسو بہانا سنت نبویؐ- کیا فوائد ہیں؟

رونے سے اللہ تعالیٰ راضی اور اس کا حبیب حضرت محمد ﷺ راضی۔ جنہم کی آگ بجھ گئی جنت کی ٹکٹ مل گئی اگر یہ رونا اللہ تعالیٰ کے خوف اور محبت میں ہو۔ اس ضمن میں جدید تحقیق ملاحظہ فرمائیں۔

جدید سائنسی تحقیق:

رونے کا اتنا فائدہ ہے کہ اگر سب کو پتہ چل جائے تو لوگ کام چھوڑ کا رونا شروع کر دیں رونے سے آنکھوں کی بیماریاں ختم ہوتی ہیں اور گناہ بخشے جاتے ہیں یہ حقیقت ہے کہ ہنسنے والے کی بجائے رونے والا ہر ایک کی توجہ کا مرکز بن جاتا ہے۔ ہم میں سے بہت کم لوگ رونے کی افادیت سے آگاہ ہیں اگر اس مفید عمل کے فوائد پتہ چل جائیں تو لوگ سارے کام چھوڑ کا رونا شروع کردیں ایک بھارتی اخبار کی تحقیق کے مطابق رونے سے آنکھوں کی بے شمار بیماریاں جاتی رہتی ہیں رونے سے بڑے سے بڑے گناہ کی بخشش ہو جاتی ہے بے شمار نہ پوری ہونے والی خواہش رو دھو کر پوری کرلی جاتی ہیں یہ ایک اٹل حقیقت ہے کہ ہنسنے والوں پر لوگ توجہ نہیں دیتے لیکن رونے والا ہر ایک کی توجہ کا مرکز بن جاتا ہے خدا کے متلاشی گوشہ تنہائی میں رو رو کر کائنات کے بڑے بڑے راز پالیتے ہیں آدم اور حوا جنت سے نکلے تو ہر وقت کا رونا ہی ان کی معافی کا باعث بنا۔ روٹھے محبوب کو منانے کے لئے بھی آنسو کامیاب گر ہے اور سچ تو یہ ہے کہ رونا ایک امید کا نام ہے اور امید پر دنیا قائم ہے۔

جاپان کی بغیر کھاد، کیمیکل کے کینو کی مانگ
سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Demand of Orange in Japan Without using fertilizer and Chemical Sunnah and Modern Science

دور نبویؐ میں حقیقی اور فطری غذا استعمال کی جاتی تھی۔ اور ہم مصنوعی غذائیں استعمال کر رہے ہیں۔ لیکن عقلمند اور سمجھ دار یورپ پھر سے اس حقیقی غذا کی طرف لوٹ رہا ہے۔

ملک کے ایک بڑے زمیندار جن کے وسیع کینو کے باغات ہیں انہوں نے بتایا کہ جاپان کی ایک بہت بڑی فرم نے اس بات کی ڈیمانڈ کی کہ ہمیں ایسے کینو درکار ہیں۔ جن پر کیمیکل سپرے اور کھاد استعمال نہ ہوئی ہو۔ ایسی قدرتی کھاد کے استعمال شدہ ہوں (یعنی جانوروں کے فضلہ جات) کیونکہ کیمیکلز سپرے اور مصنوعی کھاد سے وٹامنز ختم ہو جاتے ہیں۔ جبکہ قدرتی کھاد کے استعمال سے پھل میں بھرپور غذائیت اور وٹامنز پیدا ہو جاتے ہیں۔ وہ زمیندار مزید فرمانے لگے کہ ہمارے پاس ایک مشین ہے جس میں بے ضرر (Antiseptic) محلول ہے اس کا سپرے ہم پھلوں پر کر دیتے ہیں۔ جس سے وہ محفوظ ہو جاتے ہیں۔

بچوں کے لئے لوری۔ سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Lullaby for Children - Sunnah and Modern Science)

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی رضاعی بہن حضرت شیماؓ یہ لوری کہا کرتی تھیں۔

ھذا	تلدہ	لم	لی	آخ	امی
لیس	من	ابی	کنسل	و	عمی

اللھم آنمة فیما تنیمی
(حضور اکرمؐ کی سیاسی زندگی - ڈاکٹر حمید اللہ)

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کی ماہرانہ رپورٹ:
(Report of world health Organization)

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کی ریسرچ کے مطابق لوری نہ صرف نیند لاتی ہے بلکہ بچے کا مستقبل بھی سنوارتی ہے۔ جو بچے ماں کی شفقت اور قربت کے سائے میں نیند لیتے ہیں وہ اکیلے سونے والے بچوں کے مقابلے میں بڑے ہو کر سلجھے ہوئے اور ذہین انسان بنتے ہیں۔ ماں کے ساتھ سونے والا بچہ خود کو زیادہ محفوظ خیال کرتا ہے اس کے بغیر یعنی ماں کے بغیر سونے والے بچے احساس کمتری کا شکار ہوجاتے ہیں جبکہ ماں کے ساتھ سونے والے بچے خود اعتماد اور نڈر ہوتے ہیں۔
(بحوالہ میڈیکل سروے - امریکہ)

بچوں کی کثرت - سنت نبویؐ اور جدید سائنس
(Excess of Childern - Sunnah and Mod. Science)

حضرت معقل بن یسارؓ سے روایت ہے کہ رسول ﷺ نے فرمایا۔ ایسی عورت سے نکاح کرو جو محبت کرنے والی ہو' اور بچے جننے والی ہو۔ (اگر وہ بیوہ ہے تو پہلے نکاح سے اس کا اندازہ ہوسکتا ہے اور اگر کنواری ہے تو اس کی تندرستی سے اور اس کے خاندان کی نکاح کی ہوئی عورتوں سے اس کا اندازہ ہوسکتا ہے) کیونکہ میں تمہاری کثرت سے اور امتوں پر فخر کروں گا۔ (کہ میری امت اتنی زیادہ ہے)

(ابوداؤد - نسائی - حیات المسلمین)

ہمارے ساتھ فرانس میں ایک صاحب چل رہے تھے۔ ہم جرمنی میں گئے

تو ہمارے ساتھ تھے۔ کیونکہ سفر کے اخراجات زیادہ تھے اور ہمیں احساس ہوا کہ اس کی جیب اجازت نہیں دے گی ہم نے اس سے کہا کہ آپ فرانس واپس چلے جائیں کیونکہ آپ کے سات بچے ہیں۔ بیوی ہے ان کی ضروریات زندگی کے لئے کچھ سامان ضروری ہے۔ وہ صاحب فوراً" کہنے لگے مجھے اس کی قطعی فکر نہیں ہے۔ کیونکہ مجھے حکومت کی طرف سے بچوں کے اخراجات' تعلیم' کتابیں اور دیگر ضروریات زندگی کے لئے باقاعدہ خصوصی امداد ملتی ہے اور جس کے جتنے بچے زیادہ ہونگے اتنا فنڈ بڑھتا جائے گا۔ (حوالہ فرانس سے جرمنی تک)

کیا کم بچوں کی آواز کا نعرہ صرف مسلمانوں کے لئے ہے یا ایشیائی ملکوں کے لئے ہے؟ یورپ نے کم بچوں کی تحریک پر زور دیا۔ آخر کار ان کی نسل کم ہونا شروع ہو گئی۔ ہٹلر کے یہ الفاظ "بچے بڑھاؤ' فوج بناؤ' اتحادیوں کو بھگاؤ"۔

کمر کا درد' ایک شخص کی داستان
سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Back ach, Story tale of Man
Sunnah and Modern Science

چٹائی' فرش اور سخت جگہ سونا سنت نبویؐ ہے۔ ایک صاحب کہنے لگے کہ مجھے کمر کا شدید درد تھا۔ علاج کرایا لیکن افاقہ نہ ہوا۔ کسی نے مجھے فرش پر سونے کا مشورہ دیا میں نے جب سے فرش پر سونا شروع کیا ہے میرا درد ختم ہو گیا ہے۔ (رلوی)

رات کا کھانا، ایک شخص کی داستان
سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Dinner, Tale of Person -

Sunnah and Modern Science)

آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم رات کا کھانا بھی تناول فرمایا کرتے تھے، اگرچہ کھجور کے چند دانے ہی کیوں نہ ہو۔ فرمایا کرتے تھے کہ عشاء کا چھوڑ دینا بڑھاپے کو لاتا ہے۔ (جامع ترمذی، سنن ابن ماجہ، اسوہ رسولؐ)

میرے پاس ایک صاحب آئے، کہنے لگے کہ میں نے رات کا کھانا کھانا چھوڑ دیا اور خالی پیٹ ہی سو جاتا۔ اس سے میں دل کا مریض بن گیا اور اب تک مسلسل زیر علاج ہوں۔

سور کے گوشت سے یورپ کا منع
سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Prohibition of Europe from Swino flesh

Sunnah and Modern Science)

لیاقت علی شاہ صاحب فرمانے لگے کہ میرے انگلینڈ کے تجربات میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ اب یورپ کے ڈاکٹر سور کے گوشت کے استعمال سے سختی سے منع کر رہے ہیں۔ کیونکہ اس سے گردوں کے امراض (Kidney disease) بہت زیادہ ہو رہے ہیں۔

مزید بتایا کہ اب جگہ جگہ ہاتھ کے ساتھ لکھا ہوا ہے کہ "اپنے ہاتھوں کو دھولیں" اور اب وہ ہاتھوں کو کھانے سے قبل دھونا ضروری خیال کر رہے ہیں۔

اسلام میں میانہ روی- سختی سے منع
سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Moderation in Islam - Prohobitation with sternitg Sunnah and Modern Science)

○ نبی ﷺ نے فرمایا سیدھے سادے رہو' میانہ روی اختیار کرو اور ہشاش رہو۔ (المشکوۃ)

○ ایک بار آپؐ نے ایک بوڑھے شخص کو دیکھا کہ وہ اپنے دو بیٹوں کا سہارا لئے ہوئے ان کے بیچ میں گھسٹتے ہوئے جارہا ہے۔ آپؐ نے پوچھا اس بوڑھے کا کیا حال۔ لوگوں نے بتایا کہ اس نے بیت اللہ تک پیدل جانے کی نذر مانی ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا اللہ بے نیاز ہے۔ یہ بوڑھا خود کو عذاب میں مبتلا کرے اور اس بوڑھے کو حکم دیا کہ سوار ہو کر اپنا سفر پورا کرو۔ (ادب المفرد)

○ حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے اتنا ہی عمل کرو جتنا کرسکنے کی تمہارے اندر طاقت ہو۔ اس لئے کہ اللہ نہیں اکتاتا یہاں تک کہ تم ہی اکتا جاؤ۔ (بخاری)

○ حضرت ابو قیس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ وہ نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں ایسے وقت حاضر ہوئے جبکہ آپؐ خطبہ دے رہے تھے۔ حضرت ابو قیسؓ دھوپ میں کھڑے ہو گئے۔ آپؐ نے حکم دیا تو سائے کی طرف ہٹ گئے۔ (ادب المفرد)

اس بارے میں جدید ماہرین کی آراء پر مشتمل سائنسی تحقیق book Anni Besaint's ملاحظہ فرمائیں۔

اینی بے سینٹ کی کتاب:

(Anni Besaint's Book)

اسلام کی میانہ روی' اعتدال انسانی طرز زندگی پر بہت اچھا اثر ڈالتی ہے۔ انسان کی طبیعت میں موجود طمع و حرص اسے بعض اوقات اپنے جسم سے کہیں زیادہ کرنے پر مجبور کرتا ہے۔ اور جب کچھ لمحے کی یہ حرص ختم ہوجاتی ہے تو وہ نفسیاتی شکست میں مبتلا ہوجاتا ہے اور پھر وہ عمل جو زور شور سے شروع ہوا تھا۔ وہ اپنی جان کھو دیتا ہے اور عمل کا وجود ختم ہو جاتا ہے۔

(The life & Teaching of Hazrat Muhammad (PBUH)

تھامس۔ ڈبلیو آرنلڈ:- (Thamis W. Ornald)

تھامس۔ ڈبلیو آرنلڈ۔ جب ایک طویل باطنی کشمکش اور بے چینی انسان کے اندر عزم اور ارادے کو پختہ کرتی ہے۔ تو یہ عزم اور ارادہ اس کو بڑے بڑے کام کرنے پر مجبور کرتا ہے۔ لیکن جب یہی انسان اپنے زور بدن سے کہیں زیادہ کام سرانجام دینے کی کوشش کرتا ہے تو وہ ناکامی اور نامرادی کی طرف بڑھنے کی کوشش کر رہا ہوتا ہے۔

(The Preaching of Islam بحوالہ)

تیراکی - سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Swimming - Sunnah and Modern Science)

○ نبی اکرم صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم ہمیشہ سادہ اور مجاہدانہ زندگی گزارتے تھے اور ہمیشہ اپنی مجاہدانہ قوت کو محفوظ رکھنے اور بڑھانے کی کوشش فرماتے تھے۔ آپؐ تیرنے سے بھی دلچسپی رکھتے تھے۔ اس لئے کہ تیرنے سے جسم کی بہترین ورزش ہوتی ہے۔

ایک بار ایک تالاب میں آپؐ اور چند صحابہ تیر رہے تھے۔ آپؐ نے تیرنے والوں میں سے ہر ایک کی جوڑی مقرر فرما دی کہ ہر آدمی اپنے جوڑ کی طرف تیر کر پہنچے۔ آپؐ کے ساتھ حضرت ابوبکر رضی اللہ عنہ قرار پائے۔ آپؐ تیرتے ہوئے ان تک پہنچے اور جا کر ان کی گردن پکڑ لی۔ (المشکوۃ - آداب زندگی)

○ سیدنا سرور کونین صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ہر عمل بے شمار سائنسی، طبی، نفسیاتی، دنیاوی اور اخروی فوائد لیے ہوئے ہے۔ تیراکی کے بارے میں جدید سائنس نے کیا پایا نیچے دیئے گئے تجزیہ کو ملاحظہ فرمائیں۔

میجر آرتھر گلن لینونارڈ کا تجزیہ:
(Major Arthur gillon Leonard)

میں نے جب اسلامی پیغمبر صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کو کتب میں تیراکی میں دیکھا تو میں کچھ حیران بھی ہوا۔ لیکن جب دوسری طرف پیغمبر اسلام کی مجاہدانہ زندگی کا تجزیہ کیا تو یہ بات بہت واضح ہو گئی۔ دراصل تیراکی سے دماغی صلاحیتیں، اعصابی اور عضلاتی سکون، سوچوں کی گہرائیاں، خون کی تازگی اور جسم کی سخت مشقت پسندی اور ہاتھ پاؤں کی حرکات میں مضبوطی، گرفت کی مضبوطی وغیرہ تمام چیزیں یقیناً تیراکی سے حاصل ہوتی ہیں۔

اور پیغمبر اسلام نے ان چیزوں کو کرنے کے بعد اس بات کی تعلیمات دیں ہیں کہ اگر کوئی زندگی کے معمولات سے ہٹ کر تفریح کرنی بھی ہے تو اس تفریح کے لئے بھی ایسا طریقہ استعمال کیا جائے جس سے صحت و تندرستی میں اور اخلاقی اقدار میں اضافہ ہو۔

(Islam - Her Moral and spritual value بحوالہ)

گھڑ سواری - سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Horsing - Sunnah and Modern Science)

○ نبی کریم ﷺ کو سواری کے لئے گھوڑا بہت پسند تھا۔ آپؐ اپنے گھوڑے کی خود خدمت فرماتے۔ اپنی آستین سے اس کا منہ پونچھتے اور صاف کرتے اس کی لیال کی بالوں کو اپنی انگلیوں سے بٹتے اور فرماتے بھلائی اس کی پیشانی سے قیامت تک کے لئے وابستہ ہے۔ (ابوداؤد)

حدیث میں گھوڑے کا تذکرہ:
(The Mentioning of Horse in Hadiath)

صحیح بخاری میں حضرت جریر بن عبداللہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ " میں نے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو دیکھا کہ اپنی انگلیاں اپنے گھوڑے کی پیشانی کے بالوں میں پھیر رہے ہیں اور فرما رہے ہیں کہ اللہ تعالٰی قیامت تک خیر کو گھوڑوں کی پیشانی میں گرہ دے کر باندھ دیا ہے' یعنی لازم کر دیا ہے۔"

اس حدیث میں ناصیۃ (پیشانی) سے مراد وہ بال ہیں جو پیشانی پر لٹکے رہتے ہیں۔ خطابی نے کہا ہے کہ ناصیۃ (پیشانی) سے مراد پورے گھوڑے کی ذات ہے۔ (بحوالہ حیات الحیوان)

○ حضور ﷺ گھوڑوں کے اندر شکال کو ناپسند فرماتے تھے شکال کا

مطلب یہ ہے کہ گھوڑے کے داہنے پچھلے پیر میں اور اگلے پیروں کے بائیں پیر سفید ہو یا داہنے اگلے میں پیر میں اور بائیں پچھلے پیر میں سفیدی ہو۔ شکال کے بارے میں کئی اقوال ہیں۔ جمہور اہل لغت کا قول یہ ہے کہ شکال کا مطلب یہ ہے کہ گھوڑے کے تین پیر سفید ہوں اور چوتھا پیر سفید نہ ہو۔ (بحوالہ حیات الحیوان)

شیخ الاسلام حافظ ذہبی نے طبقات الحفاظ میں اپنے شیخ شرف الدین دمیاطی .سند حضرت ابی ایوب انصاریؓ سے، روایت کی ہے کہ

"حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ ملائکہ تین کھیل کے علاوہ کسی کھیل میں شریک نہیں ہوتے' ایک تو مرد کا اپنی عورت سے کھیلنا (ہنسی مذاق کرنا) دوسرے گھوڑے دوڑانا اور تیسرے تیر بازی کرنا۔

آنحضور ﷺ کے گھوڑے اور ان کے نام:
(The Holy Prophet's horses and their name)

سہیلی نے "التعریف والاعلام" میں آنحضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے گھوڑوں کے یہ نام لکھے ہیں۔

سکب:

- یہ نام اس وجہ سے رکھا گیا تھا کہ وہ (گھوڑا) پانی کی رو کی طرح تیز چلتا تھا اور "سکب" کے معنی شقائق النعمان (گل لالہ) کے بھی آتے ہیں۔
- آپؐ کے ایک گھوڑے کا نام "مرتجز" تھا اور یہ نام اس کے خوش آواز ہونے کی بنا پر تھا۔
- آپؐ کے ایک دوسرے گھوڑے نام "لحیف" تھا لحیف کے معنی لپیٹنے اور ڈھانکنے کے آتے ہیں۔ چنانچہ یہ گھوڑا اپنی تیزی کے سبب راستہ کو لپیٹتا جاتا تھا۔ بعض حضرات اسکو لحیف کی بجائے خائے معجمہ کے ساتھ نحیف بھی لکھا ہے۔
- امام بخاریؒ نے اپنی جامع میں آنحضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ایک

گھوڑے کا نام نواز ذکر کیا ہے۔

- آپؐ کے ایک گھوڑے کا نام جلاوح تھا۔
- اور اسی طرح ایک گھوڑے کا نام فرس تھا۔
- آپؐ کے ایک گھوڑے کا نام ورد تھا۔ اس گھوڑے کو آپؐ نے حضرت عمرؓ کو ہبہ فرما دیا تھا اور اس گھوڑے پر حضرت عمر رضی اللہ عنہ بوقت جہاد سوار ہوتے تھے اور یہ وہ گھوڑا تھا جو بہت سستے داموں بکتا ہوا ملا تھا۔ (بحوالہ حیات الحیوان)

گھوڑے کے بارے میں ماہرین نے جو حیرت انگیز تحقیق کی ہے اس کو ملاحظہ فرمائیں۔

سر لیپل گریفن کا انکشاف:
(Manifestation of Sir Lapal Grefon)

"جو آدمی گھڑ سواری کا عادی ہوگا' اس شخص میں بے شمار صفات پائی جائیں گی۔ وہ توانا اور تندرست ہوگا۔ مضبوط جسم کا مالک ہوگا۔ بے باک اور نڈر ہوگا' بزدل اور کم ہمت نہیں ہوگا۔ خود اعتمادی کا حامل ہوگا۔ شجاعت' بہادری اور خطرات کا مقابلہ کرنے کی طاقت و قوت بدرجہ اتم اس میں موجود ہوگی۔

(The Chiefs of the Pun jab بحوالہ)

گھوڑوں کی نفسیات

(Psychology of Horses)

اس دنیائے رنگ و بو میں ہوش سنبھالنے کے بعد میں نے جس چوپائے کو سب سے پہلے اپنے سامنے دیکھا وہ گھوڑا تھا۔ وہ دن اور آج کا دن گھوڑا میری آنکھوں سے اوجھل نہیں ہوا۔ اور اب تو میں اپنے پیشے کی بدولت ایک ایسے مقام پر ہوں کہ گونگے کی طرح جانوروں کی رمز شناسی' نگاہوں کی زبان اور حرکات و سکنات سے ان کی ذہنی سوچ کا صحیح تجزیہ کرنا ہی میرا کام ٹھہر چکا ہے۔

گھوڑے کی سوچنے کی صلاحیت:

(Efficiency of thinking of horse)

گھوڑے کے بارے میں سب سے متنازعہ مسئلہ ان کے سوچنے کی صلاحیت کا ہے کچھ لوگ گھوڑے کو ایک عام سا جانور تصور کرتے ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ گھوڑا سوچ کی نعمت سے قطعاً" بہرہ ور نہیں بلکہ صرف ڈنڈے کی راہنمائی اسے انسان کے لئے مفید بناتی ہے۔ اس کے برعکس بہت سے ماہرین اسپاں اس بات پر متفق ہیں کہ گھوڑا مختلف چیزوں کے بارے میں باقاعدہ طور پر سوچ بچار کرتا ہے۔ یہ استدلال اگر سو فیصدی نہیں تو بڑی حد تک ضرور صحیح ہے۔ اگر آپ کا گھوڑے سے کچھ تعلق رہا ہے تو آپ ضرور جانتے ہوں گے کہ کوئی گھوڑا ایک دن کوئی کام یا ورزش احسن طریقے سے نہیں کرتا لیکن دوسرے یا تیسرے دن جب اسے پھر اسی کام پر لگایا جائے تو وہ پورا کام بغیر کسی خاص راہنمائی کے نہایت کامیابی اور خوش اسلوبی سے سرانجام دے ڈالتا ہے۔ گھوڑے کو علم ہوتا ہے کہ آپ کے ہاتھ میں چھڑی ہے یا نہیں آپ نے نوکیلی کیلوں والے جوتے پہن رکھے ہیں یا نہیں۔ یا پھر اگر آپ باقاعدگی سے مختلف موقعوں پر مختلف لباس پہنتے ہیں تو گھوڑا آپ کو دیکھتے ہی اندازہ لگا لے گا کہ آج آپ اسے شکار کے لئے لے جا رہے ہیں یا صرف

سواری کے لئے۔

دراصل گھوڑوں کے ذہین اور کند ذہن ہونے کا دارومدار اس کے مالک کی ذہانت پر ہوتا ہے۔ گھوڑا اپنے مالک یا سائیں سے بہت جلد اپنی مدد آپ کے اصول پر تربیت حاصل کر لیتا ہے جبکہ ایک کم عقل آدمی کا گھوڑا مسلسل زیر تربیت رہنے کے باوجود گاؤدی رہتا ہے۔

ناپسندیدہ افراد کو کاٹ کر زخمی کر دینا' اپنے مالک کی عزت و تکریم کرنا' کھانے کا وقت قریب ہونے پر کام کو جلد از جلد نبٹانے کی کوشش کرنا' برے اور غیر تجربہ کار سوار کو زمین پر پچھاڑ دینا' گھڑ دوڑ میں شکست اور فتح کا احساس وغیرہ روزمرہ کے مشاہدات ہیں جو گھوڑے کی عقل و دانش کی گواہی دیتے ہیں اس کے باوجود بھی اگر آپ اس سلسلے میں کسی شک میں مبتلا ہیں تو ذیل کے واقعات پر ایک نظر ڈالئے اور دل پر ہاتھ رکھ کر فیصلہ دیجئے۔

راقم کے والد گھڑ دوڑ میں جانے پہچانے ہیں اور گزشتہ باون برس سے ان کا تعلق گھوڑوں سے استوار ہے۔ موصوف کی ایک گھوڑی "الفت" کی یادیں انمٹ ہیں۔ اس گھوڑی کو علم ہوا کرتا تھا کہ آج میرا مالک مجھے ریس میں جیتنے کے لئے بھیج رہا ہے یا نہیں۔ جس روز یہ حساس گھوڑی اتفاق سے ریس میں ہار جاتی اس شام کا کھانا اپنے اوپر حرام کر لیا کرتی تھی اور دوسری صبح تک مکمل بھوک ہڑتال پر رہتی یہاں تک کہ راجہ صاحب اسے پیار کرتے پچکارتے اور اپنے ہاتھ سے راشن دیتے تب کہیں اس کے جی سے صدمے کا بخار اترتا اور وہ کھانا شروع کرتی۔

گھوڑی کا پانی نکالنا: (The drawing of water of mare)

ایک گھوڑی باقی جانوروں سے پہلے ہی چرئی (پانی پینے کا مقام) پر پہنچ جایا کرتی تھی۔ چرئی کے ایک سرے پر ہینڈ پمپ نصب تھا جس کے ذریعے اس چرئی کو بھر دیا جاتا تھا۔ مذکورہ گھوڑی نے نہ جانے یہ عادت اور ہنر کس طرح سیکھا کہ

وہ چینڈ پمپ کا دستہ اپنے ہونٹوں میں دبا کر اسے چلانا شروع کر دیتی۔ پمپ کا والوؤ ہوا کے اخراج کے بعد پانی کھینچنا شروع کرے تو زیادہ زور لگواتا ہے۔ جونہی یہ صورت حال پیش آتی تو گھوڑی نہایت مہارت سے دستہ ہونٹوں کی بجائے دانتوں میں پکڑ لیتی اور اسے خاصی تیزی سے حرکت دیتے ہوئے پانی نکالنے لگتی۔ جب سارے جانور پانی سے سیر ہو چکتے تو چرئی کو لبالب بھرنے کے بعد خود پانی پیتی اور یہ جاوہ جا۔ گھوڑی کے اس عمل کے دوران اگر کوئی تماشائی آنکلتا تو وہ اپنا کام چھوڑ کر اس کی طرف دیکھتی اور زمین پر زور زور سے پاؤں مارنے لگتی جیسے کہہ رہی ہو کہ "برائے مہربانی آیئے اور ذرا یوں پانی نکال کر تو دکھایئے"۔

انگلستان کے ایک گھوڑے کا ذکر:

(The mention of England horse)

انگلستان کے ایک کرنل رچی ہالڈ کے گھوڑے کا قصہ بھی حیران کن ہے۔ انہوں نے چرئی پر پیتل کی ٹونٹی والے دو نلکے لگا رکھے تھے۔ ایک نلکا گرم اور دوسرا ٹھنڈے پانی کے لئے مخصوص تھا۔ انگلینڈ کے مخصوص موسمی حالات کے مطابق گرم یا ٹھنڈا پانی ملا کر چرئی میں بھر دیا جاتا تھا۔ یہ گھوڑا دو گھونٹ پانی پی کر دیکھتا اور اگر پانی کو اپنی پسند سے زیادہ گرم پاتا تو اپنے منہ سے ٹھنڈے نل کی ٹونٹی کھول دیتا اور جہاں پانی کی دھار گرتی اس کے قریب ہی منہ ڈبو کر پیاس بجھانے لگتا کرنل صاحب نے اپنی آنکھوں سے دیکھا کہ ایک روز گھوڑے نے بھولے سے گرم پانی کی ٹونٹی کھول دی لیکن منہ لگاتے ہی اسے اپنی غلطی کا احساس ہو گیا۔ اس نے فوراً" وہ ٹونٹی بند کی ٹھنڈے پانی کی ٹونٹی آخری چوڑی تک کھولی اور جی بھر کی پانی پیا۔ کرنل کئی بار اپنے مہمانوں کو دکھانے کے لئے پانی پلائی کے دوران ٹونٹی بند کر دیتے تھے۔ اور مہمان یہ دیکھ کر حیران رہ جاتے تھے کہ گھوڑا پانی چھوڑ کر ایک نظر بند ٹونٹی پر ڈالتا اور پھر بڑے اطمینان کے ساتھ دانتوں کی مدد سے نلکا کھولتا اور سر جھکا کر آب نوشی شروع کر دیتا۔

حکم کو سمجھنا اور ماننا: (To Comprehend orders and Obeying)

کرنل صاحب ہی کے دو اور گھوڑوں نے خاصی شہرت حاصل کی ایک گھوڑا کرنل صاحب کے حکم پر کتے کی طرح بھونکتا اور جب وہ دوسرا حکم دیتے تو عام گھوڑوں کی طرح ہنہنا کر دیکھا کرتا تھا۔ ایک اور گھوڑی خواہش ظاہر کرنے پر کرنل کا بوسہ لیا کرتی تھی کرنل کے بیان کے مطابق وہ اس حکم کے ایک ایک لفظ کو پوری طرح سمجھتی تھی کیونکہ ایسا کبھی نہیں ہوا کہ کرنل کے کہے پر اس نے کوتاہی برتی ہو یا دوسری باتوں کے دوران کہے گئے اس جملے کو سمجھ نہ پائی ہو۔

اردو زبان کا محاورہ دودھ کا جلا چھاچھ پھونک پھونک کر پیتا ہے۔ گھوڑے پر پوری طرح صادق آتا ہے۔ گھوڑا زندگی میں ایک بار اتفاقاً بھی آگ کی لپیٹ میں آجائے تو اس واقعے کو عمر بھر یاد رکھتا ہے وہ جلتے ہوئے چند تنکوں سے بھی دامن بچا کر گزرتا ہے۔ بعض اوقات تو اس جگہ سے خاصا چکر کاٹ کر نکلنے کی کوشش کرتا ہے۔ ایک مرتبہ ایک سائیں منہ میں سگریٹ دبائے ایک گھوڑی کی مالش کر رہا تھا اچانک وہ جھک کر گھوڑی کے ناک پر ایک معمولی خراش کا جائزہ لینے لگا تو اس کی سگریٹ گھوڑی کی تھوتھن سے چھو گئی۔ وہ دن اور آج کا دن ادھر تھان کے قریب کوئی شخص سگریٹ پیتا ہوا نظر آیا یا سگریٹ سلگایا ادھر گھوڑی نے اچھل کود شروع کی۔

ہسپتال میں گھوڑے کا طرز عمل:۔
(Style of acting of a horse in hospital)

ہسپتال میں گھوڑوں کا طرز عمل خاصا مدبرانہ ہوتا ہے۔ وہ ایک مرتبہ طریقہ علاج کو سمجھ لینے کے بعد ڈاکٹر سے پورا پورا تعاون کرتے ہیں بھینسوں کی طرح انجکشن دیکھ کر اچھل کود نہیں مچاتے بلکہ سکون سے ٹیکہ لگوا لیتے ہیں۔

گھوڑے کا اشتلو بحال کر دیا جائے تو خاصے آپریشن تک اطمینان سے کروا لیتا ہے۔
راقم نے ایک ایسا گھوڑا دیکھا جسے نزلے کا پرانا مرض تھا۔ نزلہ کثیف ہونے کی وجہ سے ناک سے خارج نہیں ہو پاتا تھا۔ ناک کی نالیوں میں اس کے جماؤ کی وجہ سے سانس کی آمد و رفت دشوار ہو جاتی تھی سال میں تقریباً دو مرتبہ اس کی ناک کی ہڈی میں سوراخ بنا کر جما ہوا مواد کھرچ کر نکالنا پڑتا تھا۔ اصطبل سے نکل کر یہ گھوڑا خود جائے آپریشن تک آجاتا اور جراحی کے طویل عمل کے دوران ایک ایسے انداز سے ساکت کھڑا رہتا کہ ڈاکٹر پورے اطمینان اور آزادی کے ساتھ اپنا کام مکمل کر سکے۔

گھوڑے کے دانت: (Teeth of horse)

گھوڑے کے منہ میں چھیالیس دانت ہوتے ہیں جن میں داڑھوں کی تعداد چوبیس ہے۔ گھوڑا جبڑوں کو دائرہ نما دائیں بائیں گھماتے ہوئے خوراک چباتا ہے جس کے نتیجے میں داڑھیں تیزی سے گھستی چلی جاتی ہیں۔ بالائی جبڑا نچلے جبڑے کی نسبت زیادہ کشادہ ہوتا ہے۔ اس لئے بالائی داڑھیں یکساں طور پر نہیں گھس پاتیں بلکہ بتدریج ان کی نوکیں باریک اور تیز ہوتی چلی جاتی ہیں اور گھوڑے کے نچلے مسوڑوں میں متواتر چبھن پیدا کرتی رہتی ہیں۔ اس صورت میں انہیں رگڑ کر ہموار کیا جاتا ہے۔ راقم کے پاس ایک ایسا گھوڑا آیا جو کچھ اس طرح جبڑا چلاتا تھا کہ داڑھیں تقریباً ہر تین ماہ بعد نوکدار ہو کر مسوڑے میں زخم پیدا کرنے لگتی تھیں۔ جب اس گھوڑے کو ہسپتال لایا جاتا تو وہ کافی دیر تک اطمینان سے منہ کھولے دانت رگڑواتا رہتا۔ حالانکہ اس عمل کے لئے ایک آدھ بار آنے والے گھوڑے بڑی اچھل کود مچاتے ہیں اور اگر کبھی آپ اس تجربے سے گزرے ہیں تو آپ جانتے ہوں گے کہ یہ کتنا صبر آزما کام ہے۔

گھوڑے کی اپنے گھر سے محبت:
(The love a horse with his dwelling place)

گھوڑے "اپنے گھر" سے بڑی محبت رکھتے ہیں اور گھر جانے کے لئے بالکل اسی طرح بے تاب رہتے ہیں جیسے کوئی محبوب اپنے محب کے لئے۔ وہ بغیر کسی کی مدد کے میلوں دور اپنے گھر تک عام طور پر چلے جاتے ہیں۔

شکار پر جانے والے گھوڑے جب گھر کی طرف لوٹتے ہیں تو تھکن سے چور ہونے کے باوجود راستے میں جابجا خوشی سے ناچنے لگتے ہیں۔ گھر سے محبت تقریباً سو فیصد گھوڑوں میں دیکھی گئی ہے۔ گھڑ سوار' تانگہ بان' ریڑھ بان اور باربرداری کا کام لینے والے مزدور اس سلسلے میں آپ کو ہزاروں قصے سنا سکتے ہیں۔

راقم کے ایک دوست کے پاس ایک ایسا گھوڑا تھا جو چیئرنگ کراس سے کاف روڈ تک جانے والے تقریباً تمام راستوں سے واقف تھا۔ گھوڑے کا مالک چیئرنگ کراس پر باگیں تانگے کے ساتھ باندھ کر سگریٹ سلگا لیا کرتا تھا اور گھوڑا ٹریفک بھری سڑکوں سے گزرتا کاف روڈ پر واقع اپنے گھر جا کر دم لیتا۔ فوج کا ایک گھوڑا فروخت ہوا تو اس کا نیا مالک اسے مقام فروخت سے پچیس میل دور ایک دوسرے شہر میں لے گیا۔ ابھی اس نیلامی کو ایک ہفتہ بھی نہ گزرا تھا کہ یہ گھوڑا ایک دن نہایت خستہ حالت میں اپنی فوجی یونٹ میں آپہنچا۔ ایک گھوڑے کو بوڑھا ہوجانے کی وجہ سے اس کے مالک نے واپس گاؤں بھیج دیا تاکہ چراگاہ میں گھوم پھر کر اپنی زندگی کے باقی دن پورے کر سکے۔ گاؤں سولہ میل دور تھا اور گھوڑا اس سے قبل کبھی وہاں نہیں گیا تھا۔ گھوڑے کو چند ہی دن بعد اپنے مالک اور گھر کی یاد نے اس قدر ستایا کہ وہ نہ صرف گاؤں سے نکل بھاگا بلکہ راستے میں آنے والے تین ریلوے پھاٹکوں اور ایک دریا کے ٹول ٹیکس والے پل سے گزرتا ہوا شام ڈھلے پرانے گھر آپہنچا اور کھڑکی کے قریب بڑی زور سے ہنہنا کر مالک کو اپنی واپسی کی اطلاع دی۔ ایک اور بات ایسی حیران کن ہے کہ یہ گھوڑی ایک آنکھ سے اندھی اور دوسرے سے شدید قسم کے ضعف نظر کا شکار تھی۔

بعض اوقات گھوڑے گھر کے ساتھ ساتھ اپنے کام کی نوعیت اور مالک پر بھی فخر کرتے ہیں اور ان سے علیحدہ ہونا انہیں سخت شاق گزرتا ہے۔ ایک گھوڑا دس سال تک فائر بریگیڈ میں خدمات سرانجام دیتا رہا اور آخر کار ایک ریڑہ بان کے ہاتھ فروخت کر دیا گیا۔ اس "ذلت" پر گھوڑے کا دل ٹوٹ گیا۔ ایک دن اتفاقاً ریڑہ بان فائر بریگیڈ کی عمارت کے سامنے گزرا۔ جونہی گھوڑے کی نظر اپنے پرانے گھر پر پڑی اس نے زبردست دولتیاں چلائیں اور ریڑہ توڑ چھوڑ کر اس کی قید سے آزاد ہو گیا۔ ایک لمحہ رک کر فائر بریگیڈ کی عمارت پر حسرت بھری نگاہ ڈالی ہنہنایا اور ناک کی سیدھ میں سرپٹ بھاگتا ہوا عمارت کی مضبوط دیوار سے جا ٹکرایا۔ اس کے سر پر شدید چوٹ آئی اور اس نے دیکھتے ہی دیکھتے دم توڑ دیا۔ اس خودکشی نے گھوڑوں کی نفسیات میں ایک نئے باب کا اضافہ کیا۔

ایک گھوڑے کو جب سواری سے ہٹا کر ریڑھے میں جوتا گیا تو اس نے احتجاج کا یہ طریقہ اختیار کیا کہ وہ ریڑہ کھینچتے ہوئے موقع ملنے پر اپنے ایک ٹخنے کو بری طرح زخمی کر لیتا تھا اور اس طرح دس پندرہ دن کے لئے خود کو کام کے ناقابل بنا لیتا تھا۔ مہینے میں وہ کم از کم دو مرتبہ ایسا ضرور کرتا۔ یعنی صرف چار یا چھ دن کام اور باقی مہینہ آرام تین ماہ کی مسلسل کوشش کے بعد اس نے اس رسم احتجاج کو خیر باد کہا اور ریڑھے میں جی لگا کر کام شروع کیا۔

بیکاری: (Uselessnes)

بیکاری اور فروخت کے دنوں میں گھوڑے عجیب عادات بد کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اگر وہ کافی دنوں تک بغیر نگہداشت کے بندھے رہیں تو بیکار مباش کچھ کیا کر کے مصداق اپنا سر اصطبل سے باہر نکال کر قوس نما انداز میں گھمانے لگتے ہیں اور یہ شغل گھنٹوں تک جاری و ساری رہتا ہے یا پھر فلسفیانہ انداز میں آسمان کی طرف مسلسل گھورنا شروع کر دیتے ہیں۔ یہ بھی نہ ہو تو کسی بانس یا کمرے کے کسی کونے میں دانت گاڑ کر بیک وقت بہت سی ہوا ایک خاص قسم کی آواز کے ساتھ

نگل جاتے ہیں۔ اگر کوئی روکنے والا نہ ہو تو سارا سارا دن ہوا پینے کا عمل جاری رہتا ہے۔ شام ڈھلتے ڈھلتے ان کا بدن پھول کر کپا ہو جاتا ہے اور مالک کو بے پرواہی کی سزا کے طور پر وٹرنری ڈاکٹر کے پیچھے بھاگنا پڑتا ہے۔

کام اور کرتب سیکھنے کی صلاحیت:
(Ability of Learning work and tricks)

گھوڑوں میں کام اور کرتب سیکھنے کی صلاحیت بدرجہ اتم موجود ہوتی ہے۔ عام سرکسوں کے گھوڑے اپنی پسند یا ناپسند یعنی ہاں اور نا کا اظہار انسانوں کی طرح یعنی اپنے سر کی جنبش سے کر سکتے ہیں۔ بھرے پنڈال میں سے نیلا یا سفید رنگ کی ٹوپیو' ہیٹ اور پگڑیوں والے اشخاص کو بازو سے پکڑ کر علیحدہ کر سکتے ہیں۔ پاؤں اٹھا کر سلام کرنا اور زمین پر گرا ہوا رومال اٹھا کر مالک کو دینا گھوڑے نہایت آسانی سے سیکھ سکتے ہیں۔ ہر سال ہونے والے گھوڑوں اور مویشیوں کے انٹرنیشنل میلے میں گھوڑوں کے چند کرتب بین الاقوامی شہرت حاصل کر چکے ہیں اس میلے کا ٹیٹو شو ساری دنیا میں مشہور ہے۔ اس شو میں سارے کے سارے نظم و ضبط سلیقے اور خوب صورتی کا انحصار گھوڑے کی سوجھ بوجھ اور ذہن انسانی تک رسائی کا ثمر ہے۔

اگر گھوڑے پر یکسوئی سے توجہ دی جائے تو یہ اپنے غیر معمولی نظام جس کی وجہ سے مالک کی مزاج شناسی میں محیر العقول حد تک بڑھ جاتا ہے۔ یہاں تک کہ دور کھڑے ہوئے مالک کے اشارہ پر ابرو یا آنکھوں کی حرکت ہی سے اس کا مدعا سمجھ جاتا ہے اور اس کے دل میں پنہاں خواہش کے مطابق عمل کرتا ہے۔ ایک شخص پیدرو کا قصہ انتہائی درد ناک ہے۔ اس نے ایک چھوٹے قد کاٹھ کے گھوڑے "مراکو" کے طلسماتی نظام حس سے پورا فائدہ اٹھایا۔ اور اسے ایسے ایسے کرتب سکھائے کہ عقل دنگ رہ جائے۔ اس کی تربیت کی انتہا یہ تھی کہ وہ احکامات اتنے خفیف اشاروں میں دیا کرتا تھا کہ پورے مجمع میں سے ایک شخص بھی اسے کوئی حرکت کرتے ہوئے نہیں دیکھ سکتا تھا۔ ایک روز اس نے اپنا شو ایک

ایسے مجمع میں پیش کیا جس میں بڑے بڑے رؤساء' امراء' راہب اور معزز لوگ شامل تھے۔ پورا مجمع معمہ سمجھنے سے قاصر رہا۔ جب پیڈرو اور مراکو کے درمیان کسی ظاہری رابطے کا سراغ نہ مل سکا تو یہ فتویٰ دے دیا گیا کہ گھوڑے اور اس کے مالک میں کسی شیطان کی روح حلول کر گئی ہے اس ناکردہ گناہ کی سزا کے طور پر ایک پر رونق بازار میں پیڈرو اور اس کے گھوڑے کو زندہ جلا کر خاکستر کر دیا گیا۔

1708ء میں شائع ہونے والی ایک کتاب میں ایک ایسے انگلش گھوڑے کا پتہ ملتا ہے جو تاش کے مختلف پتے شناخت کر کے علیحدہ کر لیا کرتا تھا۔ لوگ گھوڑے کے اس کرتب سے اس قدر خوفزدہ ہوئے کہ 1707ء میں اس بچارے کو بھی مراکو اور پیڈرو کی طرح نذر آتش ہونا پڑا۔

گھوڑوں کی گفتگو: (Conversation of Horses)

گھوڑے مختلف تاثرات کا اظہار اپنی آواز کے ذریعے بھی کرتے ہیں۔ اگر یہ کہا جائے کہ گھوڑے تمام پالتو جانوروں یہاں تک کہ کتے سے بھی زیادہ موثر اور جامع طور پر گفتگو کر سکتے ہیں' تو یقیناً" بے جا نہ ہوگا ساتھ ساتھ رہنے والے گھوڑوں کو علیحدہ یا کسی اور اصطبل میں منتقل کیا جارہا ہو تو وہ روانگی کے وقت ایک خاص آواز میں بول کر اپنے پڑوسی گھوڑوں کو الوداع کہتے ہیں۔ ماں اپنے بچے کو بلانے کے لئے ایک خاص انداز میں بولتی ہے۔ اسی طرح نوجوان گھوڑے اپنے نوجوان ساتھیوں سے اور نر گھوڑے مادہ گھوڑیوں سے مخصوص لہجوں میں ہم کلام ہوتے ہیں۔ ایک ساتھ رہنے والے گھوڑے کام کے دوران تیز دوڑتے ہوئے ایک دوسرے کے سامنے سے گزریں تو آپس میں ایک باریک اور مختصر ہنہناہٹ کی مدد سے باقاعدہ "سلام دعا" کا تبادلہ کرنا نہیں بھولتے۔

بھرے اصطبل سے ایک گھوڑا نکال کر لے جایا جائے تو اس کے ساتھ والا گھوڑا اسے الوداع کہتا ہے لیکن واپسی پر آنے والا گھوڑا سلام کا جواب دیتا ہے۔ گو کہ اصطبل میں اور بہت سے گھوڑے موجود ہوتے ہیں لیکن یہ نامہ و پیام صرف دو ساتھی گھوڑوں ہی کے درمیان چلتا ہے۔

کھانا سامنے آنے پر گھوڑے ایک ہلکی لیکن حلقوم سے نکلنے والے ہنہناہٹ میں خوشی کا نعرہ بلند کرتے ہیں۔ کھانے میں دیر ہوجانے پر حلقوم سے نکلنے والی آواز کرخت ہوجاتی ہے اور اس میں ناگواری کا عنصر نمایاں ہوتا ہے۔ گھوڑے گو کہ چھوٹی چھوٹی چیزوں سے خوفزدہ ہوجاتے ہیں لیکن ڈر کی وجہ سے انسانوں کی طرح چیخنے لگنا کسر شان سمجھتے ہیں۔ جنگوں کے گھمسان میں البتہ گھوڑں کو چیختے سنا گیا ہے۔ لیکن یہ چیخیں خوف کے برعکس ان آوازوں سے زیادہ مشابہ ہوتی ہیں جو سپاہی دشمن پر حملہ آور ہوتے ہوئے اپنے منہ سے نکالتے ہیں۔

درد کا احساس: (The feeling of pain)

ایک ماہر حیوانات نے تقریباً ایک درجن گھوڑے ریل کے نیچے کچل کر ہلاک ہوتے دیکھے۔ اس کا بیان ہے کہ حادثے میں مرتے وقت گھوڑوں نے جو آوازیں نکالیں وہ ان کی عام آوازوں سے بہت مختلف تھیں۔ گھوڑے درد کا احساس رکھتے ہیں۔ پیٹ کے درد میں باقاعدہ انسانوں کی طرح کراہتے اور ہائے ہو کرتے ہیں اور منہ گھما گھما کر مقام درد کی طرف اشارہ کرتے ہیں۔ اگر کوئی ڈاکٹر انہیں باقاعدہ بے ہوش یا کم از کم متعلقہ جگہ کو بے حس کئے بغیر آپریشن شروع کر دے تو اپنی سیٹی نما چیخ سے درد اور ناگواری کا اظہار کرتے ہیں جنگ کے دوران بمباری کے موقع پر گھوڑے بے ہنگم طریقے پر چیختے چلاتے ہیں۔ خصوصاً وہ جو کبھی پہلے بھی اس خوفناک تجربے سے گزر چکے ہوں لیکن شدید طور پر زخمی ہوجانے کے بعد نہایت خاموشی اور صبر کے ساتھ موت کا نظارہ کرتے ہیں۔

اگر آپ کسی گھوڑے کو سانپ کی طرح پھنکارتا ہوا سنیں یا وہ تیز غراہٹ نما آواز میں چیخے تو فوراً سمجھ جائیں کہ سامنے کھڑے ہوئے لوگوں میں سے گھوڑے نے اپنے کسی دشمن کو شناخت کر لیا ہے اور اس پر حملہ کرنے ہی والا ہے۔ اس کے بعد گھوڑے کے سامنے ٹھہرنے سے قبل یقین کر لیجئے کہ کہیں اس کی ناپسندیدہ افراد کی فہرست میں آپ کا اسم گرامی بھی تو شامل نہیں۔

انسانوں کی گفتگو کو سمجھنا:
(To Comprehend Conversation of human)

گھوڑے آپس میں تبادلہ خیال کرنے کے ساتھ ساتھ ہماری گفتگوں کا بھی کچھ نہ کچھ حصہ سمجھ لیتے ہیں۔ اس سلسلے میں گھوڑے انسانی بول چال اور لب و لہجہ کا مشاہدہ بہت غور اور عرق ریزی سے کرتے ہیں۔ دراصل یہ لب و لہجہ ہی ہے جس سے گھوڑے انسانوں کے مطالب سمجھ جاتے ہیں کیونکہ آپ ایک خوش

کن بات بھی غصے کے لہجے میں ادا کریں تو گھوڑے کا رد عمل وہی ہوگا جو آپ کے عام غصے کی حالت میں ہوتا ہے۔ گھوڑا محبت بھرے دوستانہ احکام کو بارعب انداز میں بلند آواز احکامات کی نسبتاً" زیادہ شائستگی سے قبول کرتا اور ان پر عمل کرتا ہے گھوڑے کی سماعت اتنی عمدہ ہوتی ہے کہ دور سے کی گئی سرگوشی تک سن سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ شور و شغب سے نفرت کرتا ہے۔ گھوڑا آپ کی پیار بھری پچکار کا بھوکا ہوتا ہے۔ انتہائی ناساعد اور خوفناک صورت حال میں بھی جب وہ سر پر پاؤں رکھ کر بھاگ رہا ہو مالک کی ایک پیار بھری آواز اسے روکنے کے لئے کافی ہے۔ اس کے برعکس جن گھوڑوں کی تربیت خام ہو ان پر کلام نرم و نازک بالکل بے اثر ثابت ہوتا ہے۔

انتقام کا جذبہ: (Imotion of revenge)

گھوڑوں میں انتقام کا جذبہ بدرجہ اتم موجود ہوتا ہے لیکن وہ اسے صرف بد ترین دشمنوں کے خلاف ہی استعمال کرتے ہیں یا پھر رقابت کی وجہ سے تشدد پر اتر آتے ہیں۔

ایک صاحبہ بچپن سے ایک پستہ قد گھوڑے پر سواری کر رہی تھیں جب وہ بلوغت کے قریب پہنچیں تو قد میں اضافے کے باعث پستہ قد گھوڑا ناقابل استعمال ہوگیا۔ انھوں نے ایک نیا گھوڑا خرید لیا نئے گھوڑے پر لطف و کرم شروع ہوا تو پستہ قد کے دل میں رقابت کی آگ بھڑک اٹھی۔ وہ نئے گھوڑے کو دیکھ کر سخت مشتعل ہوجاتا...... زمین پر پاؤں پٹختا اور رسہ تڑانے کی کوشش کرتا ایک روز رسہ ٹوٹ گیا۔ پستہ قد نئے گھوڑے پر بجلی بن کر گرا اور بوڑھا ہونے کے باوجود اسے شدید زخمی کردیا۔ ایک وٹرنری سرجن نے ایک گھوڑے کو پوری طرح بے ہوش اور متاثرہ حصہ بے حس کئے بغیر ایک آپریشن کر لیا جس کی وجہ سے اسے سخت تکلیف برداشت کرنا پڑی۔ اس واقعہ کے پورے تین برس بعد گھوڑے نے ایک روز سرجن کو گھڑدوڑ کے میدان میں دیکھ لیا اور غصے میں پھنکارتا ہوا اس پر

ٹوٹ پڑا۔ اگر بہت سے لوگ فوراً امداد کو نہ دوڑ پڑے ہوتے تو سرجن صاحب کا زندہ بچنا بہت مشکل تھا۔

بہت سی جنگوں میں ایسے واقعات پیش آئے کہ گھڑ سوار ہلاک ہو کر گھوڑے سے گر پڑا تو گھوڑے نے غضبناک ہو کر اپنے مالک کے قاتل پر حملہ کر دیا۔ تاریخ کے اوراق اس قسم کے واقعات کے گواہ ہیں۔ انگلستان کے ایک بادشاہ ولیم سوئم نے اپنے خلاف سازش کے الزام میں ایک درباری سرجان لینوک کو پھانسی پر چڑھادیا۔ مرنے سے قبل سرجان نے بادشاہ سے کئی بار رحم کی اپیل کی جسے مسترد کر دیا گیا۔ بالاخر اس نے پرانی دوستی کی یادگار کے طور پر اپنا خوب صورت اور وفادار گھوڑا بادشاہ کو تحفے میں دے دیا۔ انگلستان بھر میں یہ گھوڑا اپنی قوت برداشت اور تیز رفتاری کے سبب اپنا ثانی نہیں رکھتا تھا۔ جلد ہی بادشاہ کو اس گھوڑے سے اس حد تک محبت ہوگئی کہ وہ ہر جگہ جانے کے لئے اسے ہی استعمال کرنے لگا۔ اسی طرح پانچ برس گزر گئے۔ ایک دن بادشاہ اپنے محل کے قریب گھوڑے پر سواری کررہا تھا کہ اچانک وہ اچھلا اور اپنے سوار کو زمین پر دے مارا۔ ولیم کی گردن ٹوٹ گئی اور وہ 8 مارچ 1902ء کو اسی سبب انتقال کر گیا۔ اس طرح سرجان کے گھوڑے نے پانچ سال بعد اپنے مالک کے قاتل سے انتقام لے لیا۔

گھوڑا اور نشہ: (Horse and norcoties)

گھوڑے آسانی سے نشے کے عادی ہوجاتے ہیں اور تقریباً تمام ہی معروف نشہ آور اشیاء کا اثر قبول کرتے ہیں۔ والد صاحب کی ایک گھوڑی "شفقت" کو اس کے خادم نے چائے کی لت ڈال دی تھی وہ چائے کی اس قدر عادی ہوگئی تھی کہ ادھر چائے کا وقت ہوا ادھر اس نے اصطبل میں اچھل کود مچائی۔ کیا مجال جو خادم اکیلا چائے پی جائے وہ دولتیاں مار مار کر اصطبل کی دیواروں کا پلستر اکھیڑ دیا کرتی تھی۔ راقم نے ایک کوچوان کو دیکھا جو سگریٹ کا کش لے کر

دھواں گھوڑے کے نتھنوں میں چھوڑا کرتا تھا۔ گھوڑا سگریٹ نوشی کا اتنا عادی ہوچکا تھا کہ تمام کا تمام دھواں اپنے پھیپھڑوں میں اتار لیا کرتا تھا۔ اگر کوچوان الگ بیٹھ کر سگریٹ سے اکیلے لطف اندوز ہوتا رہے تو یہ زور زور سے زمین پر پاؤں مار گرد کا ایک طوفان اٹھا دیا کرتا تھا۔

ریس کے گھوڑوں کے بعض مالکان گھوڑوں کو شراب کا عادی بنا دیتے ہیں۔ اور مقابلے کے روز نشہ پلا کر ریس کے لئے بھیجتے ہیں۔ نشہ کی حالت میں گھوڑے اپنی تمام استطاعت سے بڑھ کر اپنے جوہر دکھاتے ہیں اور رند بلانوش انسانوں کی آزمائش کے وقت ہرگز یہ نہیں کہتے کہ

یارو مجھے معاف کرو میں نشے میں ہوں ○

لیمز ڈیورڈ (مائی فارسٹ لائف)

خواتین کی سخت گھریلو محنت
سنت نبویؐ اور جدید سائنس
(Domestic hard labour of Woman Sunnah and Modern Sciencer)

صحابیہ عورتیں اپنے گھروں کا کام اپنے ہاتھ سے کرتی تھیں۔ باورچی خانہ کا کام بھی خود کرتیں، چکی پیستیں، پانی بھر کر لاتیں، سینے پرونے کا کام کرتیں اور محنت و مشقت کی زندگی گزارتیں اور ضرورت پڑنے پر میدان جنگ میں زخمیوں کی مرہم پٹی کرنے اور پانی پلانے کا نظم بھی سنبھال لیتیں۔ اس سے خواتین کی صحت بھی بنی رہتی ہے۔ اخلاق بھی صحت مند رہتے ہیں اور بچوں پر بھی اس کے اچھے اثرات پڑتے ہیں۔ اسلام کی نظر میں پسندیدہ بیوی وہی ہے جو گھر کے کام کاج میں مصروف رہتی ہو اور جو شب و روز اس طرح اپنی گھریلو ذمہ داریوں میں لگی ہوئی ہو کہ اس کے چہرے بشرے سے محنت کی تکان بھی نمایاں رہے اور باورچی خانے کی سیاہی اور دھوئیں کا ملگجاپن بھی ظاہر ہو رہا ہو۔

نبی پاک ﷺ نے فرمایا "میں اور ملگجے چہرے والی عورت (یعنی جس کے چہرے پر گرد و غبار ہو) قیامت والے دن اس طرح ہونگے (آپؐ نے شہادت کی اور بیچ کی انگلی کو ملاتے ہوئے بتایا۔) (آداب زندگی)

جب محنت تھی امراض نہیں تھے۔ محنت گئی تو امراض آگئے۔ گھر کی محنت سے کنارا کشی دراصل یورپ کا شیوہ ہے۔ لیکن آج وہی یورپ پھر سے گھر کی محنت اور توجہ کی طرف لوٹ رہا ہے۔

حضرت فاطمہؓ کے کام کاج کی وجہ سے (یعنی گھر کے کام) کپڑے میلے رہتے تھے۔ (معمولات نبویؐ)

آرتھر این ولاسٹن (سی ۔ آئی ۔ ای):
(Arther N. Wolleston (C.I.E)

مشہور Arther Wollaston (C.I.E) کی کتاب(Half Hour with Muhammad-PBUH) کے صفحہ نمبر 28 پر یہ بات لکھی ہے کہ اسلامی تعلیمات عورت کو گھر کی زندگی میں مصروف اور محنت کش دیکھنا چاہتی ہے لیکن جب یہی عورت گھر کی آرائش کو اور تعیش میں پڑجاتی ہے۔ پھر وہی عورت بیماریوں میں ایسی مبتلا ہوتی ہے کہ بڑے بڑے ڈاکٹر اور ہسپتال عاجز آجاتے ہیں۔ میری اسلامی تعلیمات کی روشنی میں رائے یہ ہے کہ عورتوں کو گھر کی سخت محنت اور مشقت کرنی چاہیے۔

(Half Hours with Muhammad-PBUH)

صبح کی سیر اور ورزش
سنت نبویؐ اور جدید سائنس
(Morning walk and exercise Sunnah and Modern Science)

نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم باغ کی تفریح کو پسند فرماتے تھے اور کبھی کبھی خود بھی باغوں میں تشریف لے جاتے تھے۔ (معمولات نبویؐ- آداب زندگی)
یہی معمولات صحابہ کرامؓ کے بھی تھے۔ کتب احادیث میں اور تاریخ کے مطالعہ سے بے شمار ایسے واقعات ملتے ہیں کہ صحابہ کرام کبھی کبھار سبزے اور باغات کی سیر کے لئے جایا کرتے تھے۔
صحابہ کرامؓ کی مجاہدانہ زندگی مسلسل ورزش ہی تھی۔ خندق کھودنا' جنگل سے لکڑیاں کاٹ کر لانا' غریبوں کی مدد کرنا' پانی کے ڈول کھینچنا' مٹی کے مکان تعمیر کرنا' گھر کے کام کاج میں گھر والوں کا ہاتھ بٹانا وغیرہ وہ کام تھے جو مسلمانوں کی زندگی میں ورزش کا کام کرتے تھے۔ مزید یہ کہ حضور اکرم ﷺ نے کشتی اور تیراکی جیسی ورزش میں بھی حصہ لیا ہے۔

گٹھیا کے مریض کی کہانی:
(Story of patient of Rheumatismic)

سولھویں صدی کی بات ہے' طب جدید کے بابا آدم تھامس سیڈن ہام کے پاس گٹھیا کا ایک مریض آیا۔ ڈاکٹر سیڈن ہام نے ہر چند اس کا علاج کیا' دوائیں بدلیں اور ممکنہ تدابیر اختیار کیں' مگر شفا ہونا تھی نہ ہوئی۔ آخر ڈاکٹر موصوف نے اس مریض کو لندن سے سو میل دور ایک ایسے ڈاکٹر کے پاس جانے کو کہا جو گٹھیا کا دنیا میں سب سے بڑا معالج شمار ہوتا تھا۔ مریض نے جب معلوم کیا تو پتہ چلا کہ اس قصبے تک جانے کے لئے گھوڑے کی سواری کے علاوہ کوئی سواری مہیا نہیں

ہو سکتی۔ جب مریض سفر کی تکلیف برداشت کر کے گھوڑے پر سوار ہو کر وہاں پہنچا تو معلوم ہوا کہ اس نام کا کوئی ڈاکٹر وہاں نہیں پایا جاتا جو ڈاکٹر سیڈن ہام نے بتایا تھا۔ چنانچہ مریض بے نیل مرام ان کے پاس آیا اور کہنے لگا: "کس جنگل میں آپ نے مجھے بھیج دیا تھا؟ وہاں تو کوئی ڈاکٹر کا نام بھی نہیں جانتا!"

سیڈن ہام نے جواب دینے کے بجائے سوال کر دیا:

"تمہاری گٹھیا کا کیا حال ہے؟"

مریض نے کہا: "کیسی گٹھیا؟"

گھوڑے کی پیٹھ پر دو سو میل کے سفر نے اس مریض کو جسمانی طور پہ اتنا متحرک کر دیا تھا کہ جسمانی حرکات سے جو پسینہ جسم سے خارج ہوا' جو آکسیجن مختلف اعضا میں پہنچی' جو ہارمون اس کے غدودوں نے بنائے' سب نے مل کر مرض کی علامات کو رفع کر دیا۔

ایک حکیم سے کسی نے پوچھا: "گٹھیا کا کیا علاج ہے؟" حکیم نے کہا: "دن بھر میں دو روپے خرچ کرو اور اتنا کماؤ!" مطلب یہ تھا کہ محنت و مشقت زیادہ سے زیادہ کرو۔

ہوا خوری کے فائدے: (Advantages of Morning walk)

ہوا خوری اور چہل قدمی سے آپ کو کیا فائدے حاصل ہوتے ہیں؟ آپ کا دوران خون بڑھتا ہے' آپ کے جسم کے ہر حصے میں آکسیجن پہنچتی ہے' آپ کی طاقت و ہمت میں اضافہ ہوتا ہے' آپ کا دماغ تازہ اور آپ کی قوت فکر بڑھتی ہے' ذہن کی صلاحیتوں میں اضافہ ہوتا ہے' لیکن ان سب سے بڑا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ ٹہلنے سے مختلف غدود ہارمون پیدا کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ مثال کے طور پر حالت استراحت میں غدہ کلاہ گردہ کم و بیش ست ہوتا ہے' لیکن دس منٹ کی جسمانی حرکات یا ورزش سے یہ غدہ کارٹی زون پیدا کرنا شروع کر دیتا ہے۔ جو لوگ دن بھر بیٹھے رہتے ہیں یا جب کہیں جانے کی ضرورت ہو تو سواری میں جاتے ہیں'

ان کا غدۂ کلاہ گردہ عملی طور پر کارٹی زون قطعاً" نہیں بناتا۔ اس کی کے نتیجے میں وجع مفاصل کی شکایت پیدا ہو سکتی ہے' جس کے لئے معالج' کارٹی زون تجویز کرتا ہے' لیکن ظاہر ہے کہ یہ ایک مصنوعی چیز ہوتی ہے اور آپ کے جسم میں تیار شدہ کارٹی زون کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ اس طرح بہت سے ضمنی اثرات پیدا ہوتے ہیں' جیسے جسم کے استخوانی ڈھانچے کا نرم ہو جانا اور ذرا سے گر پڑنے سے ہڈی ٹوٹ جانا وغیرہ۔ اس کے علاوہ بعض لوگوں کو دماغی عارضہ بھی لاحق ہو جاتا ہے۔ تو کیا یہ اچھا نہیں ہے کہ آپ خود اپنے غدۂ کلاہ گردہ کو کام کرنے اور کارٹی زون پیدا کرنے کا موقع دیں؟

اسی طرح دوسرے غدود کا معاملہ بھی ہے! ان کو سرگرم کار ہونے کے لئے تحریک کی ضرورت ہے۔ غدۂ نخامیہ' غدہ قدامیہ' لبلبہ اور غدۂ درقیہ سب کو ورزش کے ذریعہ سے مستعد رکھنا چاہئے۔ بعض لوگوں کے غدۂ قدامیہ میں تکلیف ہو جاتی ہے اور وہ جراحی کا شکار بنتے ہیں۔ اس کے اور اسباب بھی ہیں' لیکن ان میں جسمانی ورزش کی کمی اہم ہے۔

ورزش کے خیال سے پابندی کے ساتھ ٹہلنا خون کے دباؤ کو غیر ضروری طور پر بڑھنے سے روکنے کا ایک ذریعہ ہے۔ یہ نبض کی رفتار کو بھی معمول سے زیادہ نہیں ہونے دیتا۔ حسن اتفاق سے جانس ہاپکنز یونیورسٹی کے ڈاکٹر ریمنڈ پرل آنجہانی نے ان ہزاروں آدمیوں کی نبض کا ریکارڈ رکھا۔ ڈاکٹر پرل کے اس ریکارڈ سے ظاہر ہوتا ہے کہ نبض کی رفتار جتنی تیز ہوگی' زندگی اتنی ہی مختصر ہو جائے گی۔ یہ بالکل دو اور دو چار والی بات ہے۔ اگر گھڑی تیز چلے گی تو اس کی چابی جلد ختم ہو جائے گی۔ دل ایک پمپ ہے اور نبض کی ہر حرکت کا مطلب ہے کہ پمپ کا ایک پورا عمل۔ پمپ' جو ایک خاص رفتار سے حرکت کرنے کے لئے بنایا گیا ہے۔ اگر بہت تیزی سے چلنے لگے تو نتیجہ کیا ہوگا؟ اموات کے اعداد و شمار میں اس کا جواب ملے گا۔

ورزش کے لئے ہوا خوری اور چہل قدمی کا ایک اور فائدہ یہ ہے کہ یہ خون میں کولیسٹرول کو بڑھنے نہیں دیتی بلکہ اس میں کمی کا سبب بنتی ہے۔ شریانوں

کو درست رکھنے کے لئے بھی ٹہلنا بہترین علاج ہے۔ ٹہلنے سے جسم کی تمام بافتوں (ٹیسوں) میں لچک پیدا ہوتی ہے' عضلات کو تقویت ملتی ہے اور جوڑوں کی سختی کم ہوجاتی ہے۔ اس سے جسم کے تمام وظائف جو سہل انگاری کی وجہ سے کم رفتار ہوجاتے ہیں' از سرنو مستعدی سے انجام پانے لگتے ہیں۔

ورزش کا کام: (Purpose of Exercise)

ورزش کا ایک کام پسینہ لانا ہے۔ بہت سے زہریلے مادے 'کیمیائی غذاؤں اور سمی فضا سے انسانی جسم میں پہنچ جاتے ہیں۔ پسینے کے ذریعہ سے یہ زہر جسم سے خارج ہوجاتا ہے۔ اگر آپ کا پسینہ اس زہر کو باہر نہ نکال پھینکے اور آپ بے پروائی سے بیٹھے رہیں تو نظام جسم میں زہر جمع ہوتا رہے اور یہ بیماریوں کی آماج گاہ بن جائے۔ ہوسکتا ہے ان امراض میں سرطان بھی شامل ہو۔ یقیناً" ایک مجہول زندگی سرطان کا سبب بن سکتی ہے۔

75 سالہ شخص کی کہانی:
(Story of Seventy five year old man)

بعض پیشوں میں ہاتھوں کو زیادہ کام لانا اور پھرتی سے حرکت دینی پڑتی ہے۔ ایک 75 سالہ شخص کو دیکھا گیا جو دفتروں میں کھڑکی' دروازوں کے شیشوں وغیرہ کی صفائی کیا کرتا تھا۔ جب اس سے سوال کیا گیا کہ تمہارے دل کی کیا حالت ہے؟ تو اس نے کہا" کیسا دل؟ گویا اس کے نزدیک یہ سوال ہی غیر ضروری تھا' کیوں کہ اس کو دل کی کوئی شکایت نہ تھی۔ اس شخص نے 30 - 40 سال تک اپنے ہاتھوں کو پھرتی اور مستعدی کے ساتھ شیشوں کی صفائی کے لئے استعمال کیا تھا اور غالباً" وہ جان گیا تھا کہ ہاتھوں کو حرکت دینا دل کی بافتوں اور پھیپھڑوں پر صحت بخش اثر ڈالتا ہے۔ اس پورے عرصے میں اس کے کام نے اس کو بھرپور سانس

لینے اور آکسیجن کو جسم کے تمام حصوں میں پہنچانے کا علاج بنا دیا تھا۔ یہ طریقہ درازی عمر کا ایک حیرت انگیز ذریعہ ہو سکتا ہے۔ بڑھئی کا کام بھی زیادہ تر ہاتھ کا ہے۔ وہ کیلیں ٹھونکنے اور آرا چلانے کے لئے اپنے ہاتھوں کو ہی حرکت دیتا ہے' لیکن وہ زیادہ پھرتیلا نہیں ہوتا اور نہ ہاتھوں کو اتنی دور پھیلاتا ہے' جتنی دور کہ آرکسٹرا بجانے والے اور شیشے صاف کرنے والے۔ اس میں شبہ نہیں کہ زیادہ عرصے جینے میں کسرت اور حرکت دونوں اہم عوامل ہیں۔

ریلوے ملازم کی کہانی: (Story of Railway servant)

ایک آدمی ریلوے کے محکمے میں ملازم تھا۔ چالیس سال تک اس کا یہ کام تھا کہ ریل کی پٹڑی کے نقائص چیک کرتا۔ چند سال ہوئے وہ سبک دوش ہو گیا اور اطمینان کا سانس لیا کہ اب میں مکمل آرام کروں گا۔ چنانچہ وہ دن بھر ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھا رہتا۔ اس کی صحت اچھی تھی' مگر ایک سال کی بے کاری میں ہی وہ ست ہو گیا اور دائمی آرام کی منزل کی طرف بڑھنے لگا۔ اس کو دل کی شکایت ہو گئی اور حالت استراحت میں اس کے قلب نے کام کرنے سے انکار کر دیا۔ بے عملی اس کو کھا گئی۔

پہلوانوں کی مشکل: (Problem of Whestrer)

پیشہ ور پہلوانوں کو بھی یہی مشکل پیش آتی ہے۔ جب تک وہ ریاض میں مصروف رہتے ہیں' تندرست رہتے ہیں' لیکن لنگر لنگوٹ کھولنے کے بعد وہ تن دہی چھوڑ کر کاہل بن جاتے ہیں تو ان کی عمر کم ہو جاتی ہے۔ ریکارڈ بتاتا ہے کہ جو پہلوان آخر تک محنت کرتے رہے وہ پکی عمر تک جیئے۔ ورزش سے پہلوانوں کی عمر کم نہیں ہوتی بلکہ آخری عمر کی کاہلی ان کی زندگی کو مختصر کر دیتی ہے۔ جو لوگ فلیٹ میں یا مکان کی بالائی منزل میں رہتے ہیں ان کے لئے اوپر چڑھنا اترنا بھی ایک

ورزش ہے۔ سیڑھیوں سے چڑھنا اترنا یا پہاڑوں یا ٹیلوں پر چلنا پھرنا ہموار زمین پر چلنے کے مقابلے میں کہیں زیادہ اعضائے جسم کو حرکت میں لاتا ہے۔ اس لئے بالائی منزلوں پر رہنے والوں کو اترنے چڑھنے کو مصیبت نہیں سمجھنا چاہئے اور ورزش سمجھ کر فائدہ اٹھانا چاہئے۔

ورزش کی افادیت: (Importance of Exercise)

ورزش کی ضرورت و افادیت کسی شرح و بسط کی محتاج نہیں ہے۔ جوانوں، بوڑھوں، مردوں، عورتوں، صحت مند لوگوں اور غیر صحت مند لوگوں سب کو ورزش ہے جو ہر ایک کے لئے مناسب ہو سکتی ہے۔ دماغی کام کرنے والے لوگوں کا خاص طور پر ورزش کی ضرورت ہے۔ صبح کے وقت کی چہل قدمی اور کھلی ہوا میں تیز چلنا ان کے دماغ کو صاف، تازہ اور بیدار کرنے میں بڑا معاون ہوتا ہے۔

(ہیلتھ اینڈ نیو جنریشن)

مسلمان میت - سنت نبویؐ
کافر میت اور جدید سائنس

(Muslim dead body - Sunnah)
(Orthodox body and Modern Science)

اسلامی اصولوں میں سادگی۔ آسانی اور سہولت پیدا ہونے سے لے کر مرنے تک ہے بلکہ مہد سے لحد تک اسلام مسلمانوں کو آسانی ہی آسانی دیتا ہے جس سے ہر امیر و غریب مستفید ہو سکتا ہے۔

بالکل یہی عالم مسلمان اور کافر میت کا ہے۔ جب مسلمان فوت ہوتا ہے تو بالکل سستا انتظام یہی ہوتا ہے کہ ایک عام سادہ سے کپڑے میں کفن دے کر بالکل سادہ قبر میں دفن کر دیا جاتا ہے۔

جبکہ اس کے برعکس یورپی زندگی میں جہاں جینا عذاب ہے وہاں مرنا بھی عذاب اور مسلسل تکلیف سے کم نہیں۔ اس ضمن میں ایک سیاح اور سکالر کے تجربات ملاحظہ فرمائیں۔

"جب سے مہنگائی کا منہ زور گھوڑا سرپٹ دوڑنے لگا ہے یورپ میں مرنا بھی مہنگا ہو گیا ہے اس مہنگائی کا عالم یہ ہے کہ جب تک پادری اپنی مکمل رسومات ادا نہ کرے اس وقت تک میت کو دفنانا عذاب سے کم نہیں۔"

(پروفیسر بلیک آفر گزٹ)

یورپی میت کی اقسام:
(Kinds of Euoropean's dead bodies)

میت کو تھری پیس اعلیٰ قسم کا لباس پہنایا جاتا ہے لاجواب ٹائی لگائی جاتی ہے ایک بہترین صندوق میں ڈال کر اس کو دفن کیا جاتا ہے۔ اس دفن میں ویلفیر لوارے کا نہلانے، گھر سے لے کر جانے اور قبرستان تک لے جانے، لباس اور

پرفیوم لگانے' صندوق بنوا کر اس میں رکھنے کا بل موجود ہوتا ہے یہ ادارہ ہر عمل کا علیحدہ حساب وصول کرتا ہے۔

اس کے علاوہ جس زمین اور جگہ کو قبر کے لئے استعمال کیا جاتا ہے وہ زمین بھی قیمتاً" لی جاتی ہے اور بعض یورپی ملکوں میں اس کی میعاد ہوتی ہے اگر مقررہ میعاد تک لی گئی زمین کے لئے مزید رقم ادا کر دی جاتی ہے تو قبر محفوظ ورنہ وہاں کسی اور میت کے لئے جگہ بنائی جاتی ہے۔

ایک اور قسم یورپی مردے کی ایسی ہوتی ہے جو اس سے بھی مہنگی ہوتی ہے اس میں مردے کو تھری پیس سوٹ مہنگی اور اعلیٰ کوالٹی کا پہنایا جاتا ہے جس کی ٹائی سے لے کر صندوق اور تمام لوازمات تک مہنگے اور قیمتی ہوتے ہیں۔

تیسری قسم یورپی مردے کی ایسی کہ اس کو الیکٹرک بھٹی میں جلا کر راکھ کر دیا جاتا ہے اور اس راکھ کو پانی میں بہا دیا جاتا ہے۔

موجودہ دور میں زمین کی کمی' آبادی کی زیادتی اور وقت کی قلت کے پیش نظر اکثر یورپی ممالک میں تقریبا" یہی جلانے کا عمل کیا جاتا ہے۔

اسلامی اجتماعی خانگی تعلقات
سنت نبویؐ اور جدید سائنس
(Combined Islamic Family Relations Sunnah and Modern Science)

رشتہ کو نہ توڑے بلکہ ملائے رکھے' رشتہ داروں کے ساتھ حسن سلوک کرے۔

جو شخص رشتہ توڑے اس سے بھی رشتہ نہ توڑے' رشتہ توڑنے والے سے رشتہ کو ملائے رکھنا ہی در حقیقت رشتہ کو ملانا ہے' رشتہ ملانے سے رشتہ ملانا تو محض بدلہ ہے' رشتہ ملانا نہیں ہے۔ (صحیح بخاری) (منہاج المسلمین)

رشتہ داروں کے حقوق ادا کرتا رہے۔ (بنی اسرائیل - القرآن)

اگر رشتہ داروں کو دینے کے لئے کچھ نہ ہو تو نرمی سے بات کرے (بنی اسرائیل - القرآن)

اگر ورثہ کی تقسیم کے وقت رشتہ دار آجائیں تو ورثہ کے مال میں سے انہیں بھی کچھ دے اور ان سے شیریں کلامی سے بات کرے (النساء - القرآن)

اگر کوئی شخص اپنے کسی رشتہ دار سے جس کے پاس مال ہو کچھ مال طلب کرے اور وہ نہ دے تو قیامت کے دن جہنم سے ایک سانپ نکلے گا جو نہ دینے والے کو گلے میں مثل طوق کے لٹک جائے گا (الطبرانی - منہاج المسلمین)

زندگی سے مایوس ہوں تو خاندانی روابط کو بڑھایا جائے (امریکن ہیلتھ سروے رپورٹ)

(You are disappointed from life then you should improve family terms)

لوویات سے زیادہ بیماری سے پہلے والی کیفیت کو سمجھ کر اس پر قابو پانے سے خواتین خود کو بیماریوں سے محفوظ رکھ سکتی ہیں۔ اس امر کا انکشاف امریکی ہیلتھ سروے میں کیا گیا ہے۔ رپورٹ کے مطابق جب بھی کسی عورت کو بھوک میں کمی اور روز مرہ کی زندگی میں یکسانیت اور مایوسی محسوس ہو تو اس کا مطلب ہے کہ کوئی نہ کوئی بیماری حملہ آور ہونے والی ہے۔ اگر خواتین فوراً لوویات لینے کی بجائے اپنی تبدیل ہونے والی کیفیات کو بگڑنے سے از خود بچالیں تو صحت خراب نہیں ہوتی۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ جب بھی کیفیات میں بگاڑ محسوس ہو اور زندگی سے ناامیدی پیدا ہو تو خاندانی روابط کو مزید خوشگوار اور نئے سے نئے روابط بنالئے جائیں۔

(پراسیکالوجی کے کرشمات)

وظیفہ زوجیت کی سائنسی تحقیق صحت بخش ازدواجی تعلقات

(Healthy Married Relationships)

اسلام نے وظیفہ زوجیت کو ثواب بتایا اور اس عمل کے فضائل کتب احادیث میں بکثرت ہیں لیکن شرط اپنی بیوی ہو۔ جدید سائنس کیا کہتی ہے ملاحظہ فرمائیں۔

انسانی جسم اور دماغ کبھی جدا نہ ہونے والے رشتے میں منسلک ہیں۔

رشتہ منفی بھی ہو سکتا ہے اور مثبت بھی۔ وظیفہ زوجیت کے دوران یہ تعلق نمایاں کردار ادا کرتا ہے اور اس عمل کے دوران میں انسانی جسم میں ایسے کیمیائی مرکبات بنتے ہیں کہ وہ قوت مدافعت کے نظام کی صلاحیتوں کو بڑھاتے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں اس عمل سے انسان بہت سے بیماریوں سے چھٹکارا حاصل کر سکتا ہے۔ منفی احساسات کا مسلسل قائم رہنا ذہنی تناؤ یا غصہ وغیرہ انسانی جسم کی مختلف نظاموں کو غیر متوازن کر دیتا ہے۔ اس کی مثال ایسے ہی ہے جیسے چلتی مشین میں لوہے کی کوئی ایسی چیز پھینک دی جائے جس سے مشین میں فوراً" گڑبڑ پیدا ہو جائے جو اس کے فعل کو بگاڑ کر رکھ دے۔

نتائج: (Results)

ماہرین تحقیقی مشاہدات کے بعد ان نتائج تک پہنچے ہیں کہ اگر کوئی شخص انتہائی ذہنی تناؤ کا شکار ہوتا ہے تو اس کے بیمار ہونے کے امکانات ایک نارمل آدمی سے چار گنا بڑھ جاتے ہیں۔ نیز یہ بھی مشاہدہ کیا گیا ہے کہ ایسی خواتین میں چھاتی کے کینسر کے امکانات دوگنے ہو جاتے ہیں جن کے خاوند دور ہوتے ہیں یا وہ بیوہ ہوں۔

یہ بات شک و شبہ سے بالا تر ہے کہ ذہنی تناؤ کا ماحول انسان کو جسمانی اور نفسیاتی دونوں طرح نقصان پہنچاتا ہے۔ آج کل یہ مرض ہمارے ماحول میں بڑھ رہا ہے۔ اس کی وجہ ہمارے معاشرتی و معاشی ماحول میں تبدیلی ہے۔ بڑوں کا احترام ختم ہوتا جارہا ہے اور نئی نسل پرانی روایات سے رو گردانی کر رہی ہے جس سے والدین انتہائی ذہنی دباؤ کے ماحول کی وجہ سے لوگ دل کے امراض میں مبتلا ہوتے جارہے ہیں اور یہ ماحول چھاتی میں درد کا باعث بھی بن رہا ہے۔

مدافعاتی نظام کی تباہی:
(Failure of Humunity system)

مسلسل ذہنی دباؤ اور تناؤ کا ماحول انسان کی قوت مدافعت کے نظام کا تانا بانا بکھیر کر رکھ دیتا ہے اور انسانی جسم مختلف امراض میں مبتلا ہوجاتا ہے۔ ان امراض میں زیادہ تر دل کا درد' السر اور ہائی بلڈ پریشر شامل ہیں۔

وظیفہ زوجیت: (Task of the Married State)

صحت مند وظیفہ زوجیت ذہنی دباؤ اور تناؤ کو کافی حد تک کم کرتا ہے' کیوں کہ اس عمل سے انسانی جسم مکمل آرام کی حالت میں آجاتا ہے۔ ذہنی حالت بہت بہتر ہوجاتی ہے اور قوت مدافعت میں اضافہ ہوجاتا ہے۔

خاوند اور بیوی کا اپنے سونے کے کمرے میں ہنسی خوشی آنے مسرور ہونے اور ایک دوسرے کی قربت سے فیض یاب ہونے سے انسانی جسم میں ایک کیمیائی عمل شروع ہوتا ہے۔ جس کے نتیجے میں نہ صرف قوت مدافعت کا نظام بہتر سے بہتر ہوتا ہے بلکہ بہت سے دوسرے عناصر انسانی صحت پر مثبت طور پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس کیمیائی عمل کے نتیجے میں انسانی جسم میں ایک کیمیائی مرکب جس کو "اینڈورفن" کہتے ہیں' بنتا ہے۔ وظیفہ زوجیت کے دوران دماغ یہ کیمیائی مرکب چھوڑتا ہے۔ اس مرکب کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ یہ انسانی جسم کے تمام دردوں کو ختم کرتا ہے۔ یہ کیمیائی مرکب خون میں مل کر تمام جسم میں گردش کرتا ہے۔ اس سے مرد و زن ہشاش بشاش دکھائی دیتے ہیں۔ اس کیمیائی مرکب کے اثرات مارفین سے ملتے جلتے ہیں' کیوں کہ مارفین انسان کو ذہنی تناؤ اور دباؤ سے چھٹکارا دلاتی ہے' درد سر کو ختم کرتی ہے اور دوسری جسمانی بے آرامی کا خاتمہ کرتی ہے۔

تحقیقات کے نتیجے میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ بعض خواتین کے جنسی

جذبات جب پایہ تکمیل پر پہنچ جاتے ہیں تو ان کے جوڑوں کے درد اور رحم کے درد (Cervical Pain) میں کافی افاقہ ہو جاتا ہے' کیوں کہ اس سے درد کی قوت برداشت بڑھ جاتی ہے' لیکن یہ نتیجہ ہر خاتون میں نہیں دیکھا گیا۔

صحت مند وظیفہ زوجیت سے انسان کو جسمانی طور پر پر سکون ہونا چاہیے۔ یہ اسی صورت میں ممکن ہے جب بیوی اور شوہر انتہائی خوشی کے موڈ میں اس عمل کو سرانجام دیں۔

وظیفہ زوجیت کا سائنسی عمل:

(Scientific process of the task of married state)

وظیفہ زوجیت شروع ہوتے ہی اینڈورفین بننا شروع ہو جاتا ہے۔ اس کے بننے میں یہ شرط نہیں ہے کہ جنسی جذبات کی مکمل تسکین ہو۔ وظیفہ زوجیت کے دوران جنسی جذبات کی لہریں درد پیدا کرنے والی لہروں کی جگہ لے لیتی ہیں۔ مکمل جنسی جذبات کی تسکین زیادہ سے زیادہ اینڈورفین بنانے میں مدد دیتی ہے۔ اینڈورفین انسانی جسم میں یہ سیل کی تعداد بڑھاتی ہے۔ اینڈورفین جسم کے درد کو ختم کرنے کا بہترین کیمیائی مرکب مانا جاتا ہے۔ اینڈورفین اور ٹی خلیے دونوں قوت مدافعت کے نظام کو خوب سے خوب تر کی طرف لے جاتے ہیں۔ اس طرح انسان کینسر اور اسی قسم کے دوسری خلیاتی بیماریوں کے حملے سے آسانی بچ سکتا ہے۔

وظیفہ زوجیت کے باقاعدہ سرانجام دینے سے انسانی جسم میں مفید ہارمون کی مقدار بڑھتی ہے۔ وہ خواتین جن کے ساتھ باقاعدگی سے وظیفہ زوجیت سرانجام دیا جاتا ہے ان کے خون میں ایسٹروجن کی مقدار کافی بڑھ جاتی ہے۔ جن خواتین کے ساتھ وظیفہ زوجیت کم ہوتا ہے یا کبھی کبھی ہوتا ہے ان میں اس ہارمون کی مقدار کم ہوتی ہے۔ یہ ہارمون عورت کو زیادہ دیر تک جوان رکھتا ہے۔ باقاعدگی سے اور زیادہ عمر تک ماہواری آتی رہتی ہے اور دوسری طرف خواتین کی ہڈیوں کو بھی مضبوط کرتا ہے اور ان کے نظام اور دل کے نظام کو بہتر حالت میں رکھتا ہے۔ یہ

ہارمون عورت کی ذہنی حالت پر بھی اثر انداز ہوتا ہے اور ذہنی کیفیت اور سوچ کو بہتر کرتا ہے۔ نیز ذہنی دباؤ اور تناؤ کو روکتا ہے۔ مصنوعی ہارمون کے استعمال سے بہت سی خرابیاں جسم میں پیدا ہو سکتی ہے۔ لہٰذا ان سے گریز کرنا چاہئے اور وہ قدرتی ذرائع استعمال کرنے چاہئیں جن سے یہ ہارمون خواتین میں زیادہ پیدا ہوا۔

اہمیت: (Importance)

مندرجہ بالا حقائق کو مد نظر رکھتے ہوئے یہ نتیجہ اخذ ہوتا ہے کہ شوہر اور بیوی کا ملاپ، ایک دوسرے سے محبت و پیار کا اظہار، مرد و عورت دونوں کو صحت مند رکھنے میں نمایاں کردار ادا کرتا ہے۔ وہ مرد جو نوجوانی کے دوران وظیفہ زوجیت باقاعدگی سے سرانجام دیتے ہیں، ان کی جنسی قوت بڑھاپے میں بھی کافی حد تک قائم رہتی ہے۔ اور جو ایسا نہیں کرتے وہ جلد ہی جنسی قوت سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔ اس کی مثال ایسے ہی ہے جیسے کہ لوہے کا وہ آلہ جسے استعمال نہ کیا جائے اور وہ زنگ آلود ہو کر بے کار ہو جائے، لیکن اگر لوہے کے اس آلے کو باقاعدگی سے استعمال کیا جائے، صاف ستھرا رکھا جائے تو وہ کافی دیر تک کام میں لایا جاسکتا ہے۔

وہ شوہر اور بیوی جو اپنی نوجوانی دونوں عمروں میں جنسی جذبات سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ وہ بڑھاپے میں بھی اس نعمت کو قائم رکھ سکتے ہیں۔ وظیفہ زوجیت ایک مسکن عمل ہے، کیوں کہ صحت بخش وظیفہ زوجیت کے بعد دونوں شریک حیات بہترین نیند سے لطف اندوز ہوتے ہیں اور جب بیدار ہوتے ہیں تو کسی قسم کی کمزوری یا سستی کا نام و نشان تک نہیں ہوتا جب کہ مصنوعی ادویہ کے استعمال سے آنے والی نیند سے جب انسان بیدار ہوتا ہے تو تھکاوٹ، سستی اور کمزور سے مضمحل ہوتا ہے۔ نیند کا نہ آنا بھی ذہنی تناؤ اور دباؤ کا نتیجہ ہوتا ہے۔ وظیفہ زوجیت ذہنی دباؤ تناؤ اور دباؤ کا نتیجہ ہوتا ہے۔ وظیفہ زوجیت ذہنی دباؤ تناؤ سے نجات دلاتا ہے۔ عضلات و اعصاب کے تناؤ کو ختم کر کے ایک بہترین نیند سے سرفراز کرتا ہے۔

صحت بخش وظیفہ زوجیت وہ ہے جس میں دونوں پارٹنر اس عمل کے لئے جسمانی اور ذہنی طور پر تیار ہوں۔ دونوں جسمانی طور پر چاق و چوبند اور ذہنی طور پر مطمئن اور مسرور ہوں۔ ایسے پارٹنر زندگی کے تمام امتحانوں میں فتح یاب ہوتے ہیں۔ وظیفہ زوجیت کے عمل کے بعد جب آپ بیدار ہوں تو غسل کرنے سے طبیعت ہشاش بشاش اور تروتازہ ہوجاتی ہے اور پاکیزگی بھی آجاتی ہے۔

اخلاقی فائدے: (Virtual Benefits)

تحقیقات سے پتا چلا ہے کہ وظیفہ زوجیت ذہنی تناؤ اور دباؤ سے نجات دلاتا ہے۔ قوت مدافعت کو بہتر سے بہتر کرتا ہے اور ظاہری جسمانی خوب صورتی میں اضافہ کرتا ہے' لیکن یہ عمل صرف اور صرف اپنی بیوی کے ساتھ ہی زیادہ سے زیادہ فوائد پہنچا سکتا ہے کیوں کہ دوسری عورت کے ساتھ ذہن پر کسی قسم کے جرم کا احساس مذہبی طور پر یا اخلاقی طور پر جرم کا احساس' خوف و ڈر وظیفہ زوجیت کے پورے فوائد سے بہرہ ور نہیں کر سکتا۔

عورتوں میں جنسی رجحان کی کمی:
(Lack of Sexual Attitude in woman)

عورتوں میں قدرتی طور پر دو ہارمون ایسٹروجن اور پروجیسٹیرون پائے جاتے ہیں۔ یہ ہارمون خواتین میں ماہواری قائم رکھتے ہیں۔ عورت کے جسم میں ایسٹروجن زیادہ کردار ادا کرتا ہے' لیکن وظیفہ زوجیت کی طرف رجحان کا زیادہ تر انحصار پروجیسٹیرون پر ہے۔ ہمارے ہاں خواتین اپنا زیادہ خیال نہیں رکھتیں جس کی وجہ سے وہ فولاد' کیلشیم اور میگنیزیم کی کمی کا شکار رہتی ہیں۔ اس وجہ سے ان میں سستی' کاہلی' تھکاوٹ' عضلاتی و اعصابی تناؤ پیدا ہوجاتا ہے۔ حمل کے دوران اور بچے کو دودھ پلانے کے عرصے میں خواتین کو وافر مقدار میں کیلشیم اور فولاد کی

ضرورت ہوتی ہے۔

ان کے علاوہ جست بھی ایک نہایت اہم عنصر ہے۔ ان عناصر کی کمی کی وجہ سے خواتین کو وظیفہ زوجیت کی طرف رجحان کم ہوتا ہے۔

ذہنی کیفیت اور گھر کا ماحول وظیفہ زوجیت کے رجحان کو پیدا کرنے اور ابھلانے میں نمایاں کردار ادا کرتا ہے۔ بہرحال صحت مند وظیفہ زوجیت کے عمل کو سرانجام دینے کے لئے خواتین کو ایک موثر کردار ادا کرنا چاہئے۔ خواتین کی خاوند میں عدم دلچسپی اسے غلط راستے کی طرف لے جاسکتی ہے، جس سے گھر کا ماحول تباہ برباد ہو سکتا ہے۔

مرد حضرات گھر سے باہر کام کرنے کے دوران میں مختلف حالات سے گزرتے ہیں اور مختلف حضرات سے ملنے کے بعد کافی ذہنی' عضلاتی اور اعصابی تناؤ کا شکار ہوتے ہیں۔ جب وہ گھر میں داخل ہوتے ہیں تو ایک صحت مند ماحول کے خواہاں ہوتے ہیں۔ اگر ماحول ان کے پسند کے مطابق ہو' بیوی بچے ان میں دلچسپی لیتے ہوں اور انہیں احترام کی نظر سے دیکھیں تو کوئی وجہ نہیں ہے کہ وظیفہ زوجیت اچھی طرح سے سرانجام نہ پائے۔

صحت مند وظیفہ زوجیت میں خوشبو بھی بڑا اہم کردار ادا کرتی ہے۔ جدید طبی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ دار چینی' کافرار تیل جنسی جذبات کو بڑھانے میں موثر ہے۔

مردوں میں جنسی رجحان کی کمی:
(Lack of sexual preference in men)

ہر انسان میں قوت مردمی مختلف ہوتی ہے جس میں غذا نمایاں کردار ادا کرتی ہے۔ منی اور کرم منی کی مقدار کسی میں کم اور کسی میں زیادہ ہوتی ہے۔ ماہرین کی رائے کے مطابق منی اور کرم منی میں کمی کی وجہ انسان کے جسم میں جست کی کمی ہے۔ اس کے علاوہ حیاتین الف بھی جست کے جزو بدن ہونے اور

جسم کے اندر اس کے کردار کو بہتر کرنے کے لئے موثر ہے۔

ٹیسٹو سٹیرون ہارمون دراصل وظیفہ زوجیت کے رجحان کا بنیادی کردار ہے۔ اس کی کمی مرد میں وظیفہ زوجیت کے رجحان کو کم کر دیتی ہے۔ اس کے علاوہ خوراک متوازن نہ ہونے کی وجہ سے یہ رجحان متاثر ہوتا ہے۔ حیاتین (ای) بھی منی اور کرم منی کی پیدائش کو بڑھاتا ہے۔ تل' وٹامن ای کا ذریعہ ہیں۔ اس کے علاوہ وٹامن اے گاجروں میں بدرجہ اتم ہوتا ہے۔ ان کا استعمال بطور غذا و دوا مردوں میں وظیفہ زوجیت کے رجحان کو قائم رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ میگنیزیم اور کیلشیم بھی اس عمل کے سرانجام دینے میں کافی بہتر ثابت ہو چکے ہیں۔ اس سے کاہلی' کمزوری اور تھکاوٹ وغیرہ ختم ہو جاتی ہے' جسم چست و چالاک نظر آتا ہے۔ مٹاپے کا رجحان ختم ہوتا ہے۔ اچھی خوراک بھی نمایاں کردار ادا کرتی ہے۔ مغزیات بہترین محرک ہیں۔ تل اور عشبہ کے کیپسول وظیفہ زوجیت کے رجحان کو بڑھانے میں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔

مرد کی ذہنی کیفیت اور گھر کا ماحول اور شریک حیات کو اپنے آپ کو خوب صورت دکھائی دینے کی کوششوں سے وظیفہ زوجیت پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ خواتین کو وہ لباس زیب تن کرنا چاہئے جس میں وہ اپنے خاوند کو خوب صورت نظر آئیں۔ اگر خواتین خاوند کی پسند اور ناپسند کا خیال رکھیں! محبت سے پیش آئیں تو مرد میں وظیفہ زوجیت کو بہتر طور پر سرانجام دینے کی صلاحیتیں بڑھتی ہیں۔ خواتین کی لباس میں عدم دلچسپی اور خاوند کی طرف متوجہ نہ ہونا' یہ عناصر مرد و زن میں وظیفہ زوجیت کے رجحان کو کم کرنے میں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔

(کیولری لو اینڈ آئی)

اسلام کے خانگی نظام میں بوڑھے والدین کو جس قدر و منزلت کی نظر سے دیکھا جاتا ہے اس کی مثال تمام عالم کے ادیان میں نہیں ملتی۔ بوڑھے والدین پر محبت کی نگاہ اسلامی نقطہ نظر میں حج اور عمرے کے ثواب کے برابر' ان سے آگے نہ چلنا' ان کو جھڑکنا نہیں ان کے لئے دعا مغفرت کرنا حتیٰ کہ ادب و احترام کی آخری علامت جس کو قرآن نے بیان کیا کہ اف تک نہیں کہنا چاہیے لیکن اس

کے برعکس یورپی زندگی نے کیا کیا۔ ملاحظہ فرمائیں۔

بوڑھی عورتوں کا بڑھاپا: (Oldness of Old Women)

خاندانی نظام کی وجہ سے بوڑھی عورتوں کے نرسنگ ہوم میں داخلے کے امکانات کم ہوتے ہیں بالخصوص جن خواتین کے شوہر یا بیٹے زندہ ہوں۔ ان میں خاندانی نظام کے رشتے خوشگوار بنیادوں پر استوار ہوں وہ خواتین اپنا بڑھاپا زیادہ آسانی سے گزارتی ہیں۔ اس امر کا انکشاف این آئی ایچ آر رپورٹ میں کیا گیا ہے رپورٹ کے مطابق اس سلسلے میں تین ہزار مردوں اور عورتوں سے انٹرویو لئے گئے اعدادوشمار کے مطابق جو بوڑھی خواتین ایسے رشتہ داروں اور اپنے گھروں میں رہائش پذیر ہیں وہ زیادہ پرسکون ہیں جبکہ نرسنگ ہوم میں رہنے والی خواتین کو تمام تر سہولیات کے باوجود سکون نہیں ملتا اور ان کی زندگی آرام دہ ماحول کے باوجود اذیت میں گزرتی ہے جن بوڑھے لوگوں کی بیگمات ہوتی ہیں وہ بھی نرسنگ ہوم میں رہنے سے انکار کر دیتے ہیں۔

(اولڈ ہموز۔ کے۔ ـجے جاوید)

بچوں اور بزرگوں کی اکٹھے سیر:
(Combined walk of Children and Elders)

بچوں کا بزرگوں کے ساتھ سیاحت کے لئے جانا بچوں اور بزرگوں دونوں کے لئے فائدہ مند ہے یہ بات برطانوی اخبار "انٹرنیشنل ہیرالڈ ٹریبیون" نے اپنی ایک اشاعت میں کی ہے اخبار کا کہنا ہے کہ بزرگوں کو اپنے پوتوں اور نواسوں کو سیاحت کے لئے ساتھ لے جانے سے بزرگوں اور نئی نسل کے درمیان ہم آہنگی پیدا ہوتی ہے اور اس طرح باہمی تناؤ بھی ختم ہوتا ہے اس سلسلے میں ان کو گروپوں

کی شکل میں جانا چاہئے کیونکہ اس طرح بزرگوں اور بچوں کو اپنے ہم عمروں سے ملنے کا موقع بھی میسر رہے گا اور وہ سکون محسوس کریں گے اور بچوں کی صلاحیتوں میں اضافہ ہوگا۔

اسلامی زندگی میں ازدواجی تعلقات کو بہت اہمیت حاصل ہے اس میں سختی سے منع بلکہ رواداری' عفو و درگزر اور انصاف سے کام لیا گیا ہے اسلام میں عورت کو ٹیڑھی پسلی سے پیدا ہونے کی وجہ سے زیادہ سختی سے منع اور مرد کے ادب و احترام کے بارے میں یہاں تک بتایا گیا کہ اگر سجدے کی اجازت ہوتی تو بیوی اپنے خاوند کو کرتی - لیکن ان اصولوں کے انحراف یورپی زندگی کا بہت بڑا مسئلہ ہے۔ ملاحظہ فرمائیں۔

ازدواجی تعلقات کی کشیدگی
عورتیں اور بچے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔
(Misunderstanding of Married life women and childrens are more effected)

ازدواجی تعلقات میں کشیدگی سے سب سے زیادہ متاثر خواتین اور بچے ہوتے ہیں۔ اس امر کا انکشاف این آئی ایچ آر رپورٹ میں کیا گیا ہے۔ رپورٹ کے مطابق جب والدین لڑائی جھگڑا کرتے ہیں تو سب سے پہلے ان کے بچے شدید اعصابی تناؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد بیوی شدید قسم کے نفسیاتی مسائل میں گھر جاتی ہے۔ ازدواجی تعلقات میں کشیدگی سب سے پہلے مالی معاملات کی وجہ سے آتی ہے۔ اس کے بعد خاندانی امور سے میاں اور بیوی میں جھگڑا ہوتا ہے۔ جنوبی ایشیا کے نواح میں مشترکہ خاندانی نظام کی وجہ سے بھی ایسے جھگڑے ہوجاتے ہیں جنکی وجہ سے خواتین اور بچے شدید نفسیاتی اور جسمانی بیماریوں کا شکار ہوجاتے ہیں۔

(ویکلی ٹن)

اسلام نے عورت کو گھر کا چراغ اور پردہ داری عطا کی ہے جب یہ عورت

محفل اور دفتر کا چراغ بن جاتی ہے تو پھر کیا ہوتا ہے؟

اسلامی زندگی میں عورت کو پردہ کی حالت میں جو مقام ملتا ہے اور گھر کی چار دیواری میں جو اہمیت حاصل ہے وہ اور کہیں نہیں۔ اسلامی عورت گھر کی مالکہ ہے بازار کی رونق نہیں۔ جب یہ عورت نمود و نمائش کی طرف لوٹتی ہے تو پھر کیا ہوتا ہے۔ ملاحظہ فرمائیں۔

ورکنگ ویمن ماحولیاتی آلودگی اور ذہنی تناؤ:

(Working women,Environmental Pollution and Tention Mental)

گھریلو نوعیت کے کاموں میں زندگی بسر کرنے والی خواتین کو مہلک امراض زیادہ متاثر نہیں کرتے کیونکہ وہ گھر سے باہر رہنے والی خواتین کی نسبت خود کو زیادہ صاف ستھرا رکھتی ہیں اور خوراک کا توازن بگڑنے نہیں دیتیں۔ اس امر کا انکشاف امریکن ویمن سنڈی کی حالیہ رپورٹ میں کیا گیا ہے۔ رپورٹ کے مطابق گھریلو نوعیت کے کاموں میں مصروف رہنے والی خواتین پر ماحولیاتی آلودگی کے اثرات بھی بہت کم اثر انداز ہوتے ہیں جبکہ ورکنگ خواتین کو سب سے زیادہ ماحولیاتی آلودگی کا شکار ہونا پڑتا ہے جس کی وجہ سے اس کے اعصاب بعض اوقات جواب دے جاتے ہیں اور وہ اتنے شدید تناؤ میں آجاتی ہیں کہ انہیں ملازمتوں سے استعفیٰ دینا پڑتا ہے یا اوارے ان سے مزید خدمات لینے سے انکار کر دیتے ہیں۔

(امریکن ویمن ہسٹری رپورٹ)

ورکنگ ویمن۔ مسائل کا گھر:

(Working Women - House of Problems)

بچے کی پیدائش کے دوران ماؤں کی شرح اموات ترقی یافتہ ممالک میں بہت زیادہ ہے تیسری دنیا کے ممالک میں دنیا کے 85 فیصد بچے پیدا ہوتے ہیں اور

ایک بھارتی اخبار میں شائع ہونے والی تحقیق رپورٹ کے مطابق ممتا کے تحفظ کے لئے ترقی پذیر ممالک میں مناسب اقدامات نہیں کئے جارہے۔ سوشل سیٹ اپ اور غربت کی وجہ سے دنیا بھر میں ہر روز ان گنت مائیں موت کے منہ میں چلی جاتی ہیں صرف بھارت میں زچگی کے دوران روزانہ اوسطاً" 321 مائیں اپنی جان سے ہاتھ دھو بیٹھتی ہیں وزارت صحت کی رپورٹ کے مطابق 1950 کے عشرے میں صورتحال انتہائی سنگین تھی جب ہر ہزار میں سے 146 مائیں زچگی کے دوران ہلاک ہوجاتی ہیں۔ 90ء کے ابتدائی برسوں میں یہ تعداد کم ہو کر 74 فی ہزار ہوگئی جو گزشتہ برس تک 4 سے 5 فی ہزار تک کم ہوگئی ہے اس کے باوجود ابھی مزید اقدامات کی ضرورت ہے رپورٹ کے مطابق ورکنگ ویمن جب امید سے ہوں تو انہیں بڑے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے تھکن کے باعث ہونے والی جسمانی اور ذہنی کمزوری سے انہیں حمل کے دوران تشنج کا خدشہ ہوتا ہے اس سلسلے میں سرکاری محکموں میں زچگی کی چھٹیاں بڑھانے کا فیصلہ کیا گیا ہے لیکن پرائیویٹ سیکٹر میں کام کرنے والی خواتین اس حوالے سے تکلیف دہ صورتحال سے دوچار ہیں چونکہ خاوند اور بیوی دونوں کام کرتے ہیں اس لئے بچوں کو گھر پر سنبھالنے والا کوئی نہیں ہوتا۔ مشترکہ خاندانی سسٹم میں اس حوالے سے کچھ سہولت موجود ہوسکتی ہے بصورت دیگر ماں کے لئے بہت مسئلہ بن جاتا ہے وہ بچوں کو نہ گھر چھوڑ سکتی ہے اور نہ ہی ساتھ آفس لے جاسکتی ہے انہیں چائلڈ ڈے کیئر یا آیا کی خدمات حاصل کرنا پڑتی ہیں لیکن اگر معاشی لحاظ سے وہ یہ اخراجات برداشت نہیں کرسکتے تو مسئلہ بن جاتا ہے دیہاتوں اور شہروں میں بچوں اور ماؤں کی دیکھ بھال کے لئے قائم زچہ بچہ سنٹرز اور دوسرے یونٹوں پر کام کرنے والی ماؤں کے لئے خود اپنی اور اپنے بچوں کی دیکھ بھال مسئلہ بنی رہتی ہے۔ جسمانی مسائل کے علاوہ ذہنی دباؤ کی زندگی اور صحت کے لئے خطرناک ہے وٹامنز اور معدنیات کی کمی سے ماؤں میں خون کی کمی پیدا ہوجاتی ہے ماں میں وٹامن اے کی کمی بچی کی بینائی کو متاثر کرتی ہے

(روزنامہ پرتاب بھارت)

برطانیہ میں مردوں کے درمیان کام کرنے والی ہزاروں خواتین کے بال تیزی سے گرتے جارہے ہیں اس بات کا انکشاف برطانوی اخبار ٹائمز میں شائع ہونے والی ایک تحقیق میں کیا گیا ہے جس کا اہتمام یونیورسٹی آف پورٹس ماؤتھ نے کیا تھا رپورٹ کے مطابق مردوں کے ساتھ کام کرنے والی کم از کم 30 فیصد خواتین کو بال گرنے کی شکایت ہے تحقیق کے دوران مختلف دفاتر اور کارخانوں میں کام کرنے والی 800 خواتین سے رائے لی گئی۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ مردوں کے ساتھ مسلسل کام کرنے کے نتیجے میں ان خواتین میں مردانہ ہارمونز کے بارے میں حساسیت بڑھ جاتی ہے ایک ماہر گلیس لائز کے مطابق خواتین کے بدلتے ہوئے سماجی کردار کے باعث اب ایسی خواتین کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے جن میں مردوں کی عادات و خصائل پیدا ہوتے جارہے ہیں۔ رپورٹ کے مطابق صحافت' طب' وکالت' ہوابازی اور دیگر شعبوں میں مردوں کی شباہت اختیار کر رہی ہیں جن کے سر پر کامیاب کیریئر کی دھن سوار ہے بالعموم یہ خواتین مردوں کی نسبت دگنی محنت کرتی ہیں ڈاکٹر لائز نے بتایا کہ وہ بال گرنے کی شکایت کرنے والی خواتین کا علاج مردانہ ہارمونز کی حساسیت ختم کر کے کرتے ہیں۔

(بحوالہ فارن ہسٹری آف میڈیکل)

ٹچ تھراپی:۔

اسلامی ماں بچوں کو اپنے سینے کا دودھ پلاتی ہے۔ اپنی گود میں اس کی پرورش کرتی ہے۔ محبت اور شفقت سے اس کے سر پر ہاتھ پھیرتی ہے۔ اس کو محبت سے بوسے دیتی ہے۔ حتیٰ کہ اپنے ہاتھ سے اس کی گندگی دھوتی ہے پھر جب بڑا ہوتا ہے اپنے ہاتھ سے نرم غذا پھر خوراک دیتی ہے یہ تمام اعمال کی وجہ سے بچے کا جسم ماں کا ہاتھ مسلسل چھو رہا ہے۔ یہی چھوتا یورپ میں نہیں رہا کیونکہ ڈے کیئر سنٹر جہاں صبح سے شام تک بچے ماں کے علاوہ بلکہ اپنے گھر کے علاوہ دوسری جگہ تربیت پاتے ہیں ان کو وہ شفقت اور محبت میسر نہیں ہو سکتی جو مسلمان عورت کے بچے کو میسر ہے۔ جدید سائنس کیا کہتی ہے ملاحظہ فرمائیں۔

بچوں کے لئے لمس اور محبت کی جو اہمیت ہوتی ہے اس کا مشاہدہ مختلف تجربات سے کیا جاسکتا ہے حیاتیاتی ماہر نفسیات ساؤل شین برگ نے جن کا تعلق ڈیوک یونیورسٹی سے تھا تجربات سے پتہ چلایا کہ چوہوں کے نومولود بچوں کو جب ان کی ماؤوں سے الگ کیا گیا تو ان کی نشوونما رک گئی جس کی وجہ یہ تھی کہ مائیں انھیں اپنا لمس مہیا کرتی تھیں اور جب یہ نہیں ملا تو نشوونما کے ہارمونز میں کمی واقع ہو گئی اور پھر جب ان بچوں کو نم برش سے سہلایا گیا جیسے ان کی ماں انھیں چاٹا کرتی تھی تو ان کی ہارمونز کی سطح بڑھ گئی اور نشوونما بھی تیز ہو گئی اس نوع کی تجربات سے علم ہوا کہ ٹچ تھراپی یعنی علاج بذریعہ لمس سے انسانی جسم صحتمند ہوتے ہیں اور وزن بڑھتا ہے نظام ہاضمہ متحرک اور فعال رہتا ہے انسولین جیسے ہارمونز پیدا ہوتے ہیں انسولین کی بلند سطح کے نتیجہ میں خوراک کا انجذاب بہتر ہوتا ہے اور بچے زیادہ تیزی سے بڑھتے ہیں جن نومولود اور شیرخوار بچوں کو مساج کیا جاتا ہے ان میں سٹریس کی سطح کم پائی گئی ہے سٹریس کے ہارمونز قوت مدافعت کے خلیات کو بڑے پیمانہ پر مار دیتا ہے۔

مشرق خصوصاً" برصغیر میں صدیوں سے یہ روایت ہے کہ نومولود اور کمسن بچوں کی مالش کی جاتی ہے تقریبا تمام ہی علاقوں میں ماں' دایہ' نانی' دادی وغیرہ یہ کام کرتی ہیں اب صدیوں بعد سائنس نے اس کی افادیت کو تسلیم کیا ہے۔

انٹرنیشنل ایسوسی آف انیفنٹ مساج کی عہدیدار کہتی ہے کہ مجھے یہ جان کر حیرت نہیں ہوئی کہ دماغ پر ہونے والی تحقیق سے لمس کی طاقت ثابت ہوگی کیونکہ جو والدین مجھ سے مساج کی تربیت حاصل کرتے ہیں ان سے مجھے بچوں کے جس ر ، عمل کا علم ہوتا تھا وہی بطور ثبوت میرے لئے کافی ہے۔

اب دنیا بھر کے ہسپتالوں میں زیر علاج بچوں پر ٹچ تھراپی ضرور آزمائی جاتی ہے اور لمس کے ذریعے ان کا علاج ہوتا ہے مغرب میں والدین باقاعدگی کے ساتھ اپنے بچوں کا مساج کرنے لگے ہیں۔ روایتی معاشروں کی اس روایت کو سمجھنے میں سائنس نے سات 700 برس لگادیئے۔

(بحوالہ چائلڈ کیئر فار یونیورسل)

حمل کے دوران ماں کی ذہنی حالت:
(Mental Condition of a Mother during Pregnancy)

انسانی دماغ کی صلاحیتوں کا تعین بچے کے پیدائش سے پہلے ہوجاتا ہے امریکی ڈاکٹروں کی تازہ ترین ریسرچ کے مطابق رحم مادر میں دماغ اس وقت بننا شروع ہوجاتا ہے جب حمل کو صرف دس ہفتے گزرے ہوں اس وقت دماغ کی تشکیل کے لئے جو نقشہ بنتا ہے وہ زندگی کے آخری دنوں تک سیکھنے کی صلاحیتوں پر اثر انداز ہوتا ہے اس تحقیق سے یہ تاثر غلط ثابت ہوگیا ہے کہ انسانی دماغ پیدائش کے بعد ایک ایسا گول پتھر ہوتا ہے جسے قدرت حالات اور تجربات کے ساتھ کوئی شکل دے دیتی ہے تجربہ کے دوران یہ بات سامنے آئی ہے کہ رحم مادر میں بچے کی تشکیل کے دوران جب حمل کے دس ہفتے بعد دماغ بننے کا عمل شروع ہوتا ہے تو ان دنوں ماں کی ذہنی حالت اور خوراک بہت اثر انداز ہوتی ہے کہ وہ کیا کھاتی ہے اور کس حد تک پریشان یا خوش و خرم رہتی ہے اس لئے اس پیریڈ میں ماؤں کو پریشانیوں سے بچنے کے ساتھ ساتھ اپنی خوراک کا بھی خاص خیال رکھنا چاہئے۔ پیدائش کے بعد کے ابتدائی دس برس بھی دماغی صلاحیتوں کی نشوونما کے حوالے سے خصوصی اہمیت رکھتے ہیں' پیدائش کے بعد بچے کے ذہن میں کروڑوں نئے کنکشن تشکیل پاتے ہیں لیکن ضرورت اس امر کی ہے کہ ان کا استعمال ممکن بنایا جائے۔ دماغی ماہرین کا کہنا ہے کہ انسانی ذہن کی نشوونما دس برس کی عمر میں اپنے عروج پر ہوتی ہے۔ابتدائی برسوں میں اگر بچے کو تحریک دینے والا ماحول فراہم نہ کیا جائے تو بھی اس کی دماغی حالت متاثر ہو گی۔ محققین نے یہ انکشاف بھی کیا ہے کہ جو بچے پیدائش کے بعد ابتدائی برسوں میں اپنے والدین کی براہ راست پرورش سے محروم رہیں ان کے دماغ کی ترقی 20 سے 30 فیصد تک متاثر ہوتی ہے۔ زبان سیکھنے کا وقت پیدائش کے وقت سے لے کر 3 برس کی عمر تک کو ہوتا ہے ریاضی اور متعلق چار برس تک موسیقی تین سے دس برس تک۔ اگر آپ

بچے کو دوسری زبان سکھانا چاہتے ہیں تو بچے کو اس نئی زبان سے دس برس کی عمر کو پہنچنے سے پہلے متعارف کروا دینا چاہیے۔

(امریکن ویمن ہسٹری رپورٹ)

اسلام سن بلوغت کے بعد شادی کو لازم قرار دیتا ہے بلکہ اسے سنت اور بعض مواقع پر واجب قرار دیا لیکن یورپ کی ناکام شادیاں یورپین افراد کو شادی کے بغیر حرام کاری پر مجبور کر رہی ہیں۔

اسلام کتنا عظیم مذہب ہے کہ اس نے مسلمانوں کو شادی جیسے لازوال علاج کی طرف مائل اور راغب کیا۔

شادی شدہ لوگوں کا صحتمند ہونا:
(Sound health of Married people)

اگر آپ صحت مند رہنا چاہتے ہیں تو شادی کر لیں امریکی ڈاکٹروں کی تازہ ترین تحقیق کے مطابق کنواروں کے مقابلے میں شادی شدہ لوگ زیادہ صحت مند رہتے ہیں ریسرچ کے مطابق شادی شدہ لوگوں میں نشے کی طرف راغب ہونے کا کم رجحان ہے اور اپنی غذا کا بھی خاص خیال رکھتے ہیں ان کا ساتھی دونوں معاملات میں اس کی مدد کرتا ہے باقاعدگی سے ورزش کرتے ہیں اس سلسلے میں 19 ہزار افراد پر ریسرچ کی گئی تو پتہ چلا کہ شادی شدہ افراد دمہ سے لے کر سر درد تک تقریباً تمام بیماریوں کا کنواروں کے مقابلے کم شکار ہوتے ہیں۔

(روزنامہ جنگ)

شادی شادمانی ہے تو عمر لمبی ہو گی:
(If Marriage is mettiment then life will be long)

برٹش میرج ون پلس ون نے یورپ اور امریکہ میں ریسرچ کے بعد اس

بات کا انکشاف کیا ہے کہ شادی شدہ لوگ زیادہ دیر تک زندہ رہتے ہیں اور ان کی صحت بھی اچھی ہوتی ہے اور ان پر ذہنی اور جسمانی بیماریاں بھی کم اثر انداز ہوتی ہیں۔ ان میں ڈیپریشن بھی کم ہوتا ہے اور وہ مالی طور پر مستحکم ہوتے ہیں۔ برعکس ان لوگوں کے جو کنوارے، رنڈوے اور طلاق یافتہ ہوتے ہیں۔ اس سلسلے میں یورپ اور امریکہ میں کی گئی حالیہ تحقیق سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ ازدواجی زندگی کی ناکامی متعدد جسمانی اور ذہنی بیماریاں پیدا کرتی ہے۔ اس سلسلے میں قائنا ایم سی السٹر کا کہنا ہے کہ صرف برطانیہ میں 3,64,000 بالغ حضرات ہر سال طلاق سے متاثر ہوتے ہیں اور تقریباً 150,000 بچے جو کہ غیر شادی شدہ جوڑوں کے تعلقات کے نتیجے میں جنم لیتے ہیں ازدواجی تعلقات میں اونچ نیچ کے سبب عملی زندگی میں اکثر و بیشتر ناکام رہتے ہیں۔

شادی مندرجہ ذیل حفاظتی اثرات کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہے نمبر 1 خوشگوار ازدواجی زندگی روزمرہ کی پریشانیوں اور تفکرات کے درمیان ایک ڈھال کا کام دیتی ہے۔ نمبر 2 شادی شدہ لوگوں کی صحت عموماً غیر شادی شدہ لوگوں سے بہتر ہوتی ہے۔ نمبر 3 شادی بعض برائیوں مثلاً شراب نوشی ناجائز تعلقات سگریٹ نوشی وغیرہ سے بھی بچاتی ہے۔

ایم سی السٹر کا کہنا ہے کہ شراکت کی ناکامی جسمانی بیماریوں کے علاوہ ذہنی بیماریوں کے پیدا ہونے کا سبب بھی بنتی ہے۔ تحقیقی رپورٹ کے مطابق 1973ء میں برطانیہ کے ذہنی امراض کے ہسپتال میں تقریباً 1,00,000 افراد میں سے 257 شادی شدہ مرد ہسپتال میں علاج کے لئے داخل ہوئے جبکہ اس کے برعکس 663 غیر شادی شدہ، 752 رنڈوے اور 1,596 مطلقہ افراد ہسپتال میں علاج کی غرض سے داخل ہوئے جبکہ عورتوں میں 433 شادی شدہ 623 غیر شادی شدہ 620 رنڈوی اور 1,596 مطلقہ عورتیں علاج کی غرض سے داخل ہوئیں۔ تحقیق میں یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ غیر شادی شدہ افراد میں دل کی بیماریوں کی وجہ سے شرح اموات شادی شدہ افراد کی نسبت بہت زیادہ ہے نیز غیر شادی شدہ افراد کینسر، خودکشی اور دیگر جان لیوا امراض میں شادی شدہ افراد کی نسبت زیادہ مبتلا

ہوتے ہیں رپورٹ مزید بتاتی ہے کہ طلاق سے بچوں کی نفسیات پر بڑے گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں اور اکثریتی کیسوں میں ان کی شخصیت کا شیرازہ مکمل طور پر بکھر جاتا ہے۔ رپورٹ کے آخر میں فاتنا ایم سے السٹر کہتی ہے کہ ہمیں شادی کی ناکامی کی وجوہات پر زیادہ توجہ دینے کی ضرورت ہے اور روزمرہ ازدواجی مسائل کو خوش اسلوبی سے حل کرنا ہی پائیدار ازدواجی زندگی کی علامت ہے؟
(برٹش میرج ون پلس)

فریج کے ذریعے بچوں کا قتل:۔

اسلامی زندگی بچوں کے قتل کے بالکل خلاف اور برعکس ہے لیکن جہالت نے بھوک اور افلاس کے ڈر سے نومولود بچوں کے مختلف انداز سے قتل کرنا شروع کر دیا ہے۔ حتیٰ کہ نومولود بچے کو فریج میں رکھ کر قتل کر دیا جاتا ہے۔ اسلامی رو سے حرام اور قتل ہے۔ اسلام کتنا پاکیزہ اور عظیم مذہب ہے۔

نومولود بچوں کا قتل: (Murder of Infant born baby)

دنیا میں آج بھی حوا کی بیٹیوں کے ساتھ جو سلوک ہو رہا ہے اس میں سے سب سے بھیانک تصویر ہمیں افریقہ میں ملتی ہے جہاں پر غربت اور بھوک کے ڈر سے والدین اپنی بچیوں کو قتل کر دیتے ہیں۔ برطانوی جریدے "ٹائمز" کے مطابق افریقہ کی دو ریاستوں میں نومولود بچیوں کو افلاس اور جہیز کے خوف سے بے رحم طریقے سے قتل کیا جاتا ہے باپ بیٹیوں کو پیدا ہوتے ہی قریبی جنگل میں لے جا کر انہیں ایک زہریلے پودے کا رس پلا کر ہلاک کر دیتے ہیں۔ کچھ باپ اپنی بچیوں کو ایسے تنگ برتنوں میں ڈال کر دور چھوڑ آتے ہیں کہ ان میں سانس گھٹنے سے بچیوں کی موت واقع ہو جاتی ہے۔ جبکہ بچیوں کو دیوار کے ساتھ پٹخ کر بھی موت کے حوالے کر دیا جاتا ہے۔ تاہم غریب گھرانوں میں جہیز

ہونے والی پہلی لڑکی کو زندہ رکھا جاتا ہے تاکہ وہ گھر کام کاج میں ماں کا ہاتھ بٹا سکے۔ برازیل میں بھی لڑکیوں کی حالت کچھ اسی طرح ہے اور وہاں لڑکیوں کو غربت کی وجہ سے جسم فروشی جیسے قابل نفرت پیشے کو اپنانا پڑتا ہے۔ غریبی کی وجہ سے یہ بچیاں چھوٹی عمر میں ہی گھروں سے بھاگ جاتی ہیں اور جرائم پیشہ افراد کے ساتھ مل کر چھوٹی موٹی وارداتیں کرتی ہیں اور بالغ ہونے پر یہی جرائم پیشہ افراد ان لڑکیوں کو جسم فروشی کے کام پر لگا دیتے ہیں اور اس کام کے لئے برازیل کا ایک شہر "رلیفے" بہت بدنام ہے جہاں ہزاروں قحبہ خانے ہیں۔ تاہم اب برازیل میں ان مصیبت زدہ لڑکیوں کی امداد کے لئے ایک ادارہ "کاسالاپا ساجم" بنا ہے جس کو ایک خاتون وکیل "ریتا ولیسنکو نیلوس" نے بنایا ہے جس میں ان عورتوں اور ان کے بچوں کو رہائش فراہم کی جاتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ وہاں ان عورتوں کو فنی تعلیم دی جاتی ہے۔

(ٹائمز)

مکمل اور سالم پھل کا استعمال

سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Use of full and complete fruit Sunnah and Modern Science)

اسلام پوری دنیا میں غالب ہوا۔ اور مسلمان حجاز مقدس سے پورے عالم میں پہنچے۔ اس کی طاقت اور قوت مثال ہے۔ مرحب والئی خیبر کا یہ کہنا کہ میں اتنی اور اتنی ڈھیروں طاقت کی غذائیں ایک وقت میں کھاتا ہوں۔ اور اس کے مقابلے میں حضرت علی کرم اللہ وجہہ کا جواب کہ میں جو کی روٹی سے اپنا پیٹ بھرتا ہوں۔

جدید سائنس نے اسلامی غذاؤں کا غائر تجزیہ اور تحقیق کی ہے۔ وہ اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ حضور پاک ﷺ اور آپؐ کے جانشین تمام ایسی غذائیں استعمال کرتے تھے جو اپنی فطری حالت اور کیفیت پر ہوتی تھیں۔ وہ پھل استعمال کرتے تو اس کو جوس یا کسی مصنوعی شکل (Product) میں نہیں۔ بلکہ ان کا پینا اصل اور فطری اور ان کا کھانا بھی فطرت کی پیکنگ میں تھا۔

لہٰذا آج سائنسی رجحانات' تحقیقات اور انکشافات اس بات کی کھلی صداقت کا بین ثبوت ہیں کہ غذاؤں کو ان کی اصلی اور حقیقی شکل میں استعمال کیا جائے اور اگر آپ ان کے اندر موجود وٹامن اور فوائد سے بھرپور استفادہ چاہتے ہیں تو کبھی بھی ان کو کسی مصنوعی' غیر فطری شکل میں قطعی استعمال نہ کیا جائے۔

آیئے سائنسی اور جدید تحقیق ملاحظہ فرمائیں۔

ریشہ' کتنی حقیقت' کتنا فسانہ:

(Fiber, Reality or Imagination)

ایک وقت تھا کہ مغربی ملکوں میں گھاس پھوس کی طرح بھوسی اور چھان کو بھی جانوروں کی غذا سمجھا جاتا تھا' لیکن اب ترقی یافتہ دنیا میں لوگ بڑے اہتمام

سے اسے حلق سے نیچے اتار رہے ہیں۔

یہ 1970ء کی بات ہے کہ جب ایک معالج ڈاکٹر ڈینس برکت نے بتایا کہ دنیا کی جو قومیں زیادہ مقدار میں ریشہ کھاتی ہیں' سرطان قولون اور مقعد سے زیادہ محفوظ رہتی ہیں۔ اسی طرح ریشے کا استعمال انہیں آنتوں کے امراض' بواسیر ہپاٹائٹس' ہرنیا' اپنڈی سائٹس' دوالی وریدوں (ویری کوز و ینز) پتے کی پتھری اور قلب کی تکالیف سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔

مغربی دنیا میں یہی بات ڈاکٹر جان ہاروے کیلاگ نے 1920ء میں بڑے زور و شور سے کہی تھی بلکہ اس نام کی ریشے والی بہت سی ڈبہ بند غذائیں تیار ہونے لگی تھیں۔ یہ غذائیں آج بھی تیار ہو کر فروخت ہوتی ہیں۔ انھوں نے بھی یہی کہا تھا کہ ریشہ دار غذاؤں کے استعمال سے امریکی اپنی آنتوں کی صحت ٹھیک رکھ سکتے ہیں۔

ریشہ کیا ہے ؟ (What is Fibre)

تاریخ طب کھنگالیے تو اندازہ ہوتا ہے کہ قدیم طبوں میں اسے بڑی اہمیت حاصل تھی۔ جڑی بوٹیوں کے سفوف سے تیار ہونے والے معجون اور جوارش بھی اسی اصول کو پیش نظر رکھ کر تیار کیے جاتے تھے۔ معجون کی دوائیں جوارش کے مقابلے میں زیادہ باریک پیسی جاتی تھیں تو جوارش کی دوائیں ذرا موٹی ہوتی تھیں تاکہ یہ معدے سے جلد نکل کر آنتوں میں پہنچیں اور اپنے چوبی ریشے سے ان کا فعل تیز کریں۔ اصولی دوا سازی میں آج بھی یہ فرق ملحوظ رکھا جاتا ہے۔ گویا دور قدیم سے انسانی غذا میں ریشے کی اہمیت مسلمہ چلی آرہی تھی۔

غذائی ریشے سے مراد غذا کے وہ اجزاء ہیں جو انسانی نظام ہضم کے خامرات (انزائم) اور ہاضم رطوبات سے متاثر نہیں ہوتے یعنی گلتے گھلتے نہیں ہیں۔ یہ نباتاتی ریشے جو دراصل پودے کے خلیات کی دیواریں ہوتی ہیں' معدے اور آنتوں میں سے گزر کر بھی حل نہیں ہوتے۔ اب نباتاتی ریشے کی دو قسمیں کی جاسکتی ہیں:

1- وہ جو پانی میں مکمل کر یا حل ہو سکتے ہیں۔ مثلاً پھلوں کا گودا، پکٹین، گوند وغیرہ۔

2- پانی میں حل نہ ہونے والے ریشے۔ مثلاً خلوی ریشے (سیلولوس) چوبی مادہ (لگنین) اور نیم خلوی مادہ۔

غذائی ریشے کی خصوصیت یہ ہے کہ وہ دانتوں اور معدے سے لے کر بڑی آنت تک ہضم ہوئے بغیر گزر جاتا ہے۔ اس میں کوئی تبدیلی نہیں آتی۔ بڑی آنت یا قولون میں پہنچنے کے بعد آنتوں کے بیکٹیریا کی وجہ سے اس میں سے نصف ریشے میں خمیر پیدا ہو کر گیس یا ریاح بنتی ہے۔

ریشے کی خصوصیات: (Qualities of Fibre)

ریشے کی چونکہ کئی قسمیں ہیں اس لئے ان میں سے ہر ایک کی خصوصیات بھی مختلف ہوتی ہیں، اس لئے کسی ایک قسم کے غذائی ریشے کے استعمال سے تمام فائدے حاصل نہیں ہو سکتے۔

ملین اثر: (Constipation)

یہ بات صدیوں کے تجربات سے ثابت ہے کہ ریشے میں قبض دور کرنے کی تاثیر ہوتی ہے۔ ریشے بڑی عمدگی سے آنتوں کی کارکردگی کو بہتر رکھتے ہیں۔ ریشے اپنے سے کئی گنا زیادہ پانی جذب کر کے بڑی آنت کو گیلے کپڑے کی طرح نرم اور گیلا رکھ کر اجابت کو سخت نہیں ہونے دیتے۔ ان سے فضلے کا حجم زیادہ اور نرم ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ آسانی کے ساتھ خارج ہوتا ہے۔

ریشے کی وجہ سے غذا کے آنت سے گزرنے کی مدت بھی کم ہو جاتی ہے۔ قبض دور کرنے کے لئے دلیہ، بے چھنے آٹے کی روٹی، بھورے چاول، پھل اور پتے دار سبزیوں کے ریشے بہترین ہوتے ہیں۔

آنتوں کے عارضے: (Diseases of Intestines)

تجربے اور مشاہدے سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ آنتوں کے کئی عارضے

اور تکلیف ان پر پڑنے والے بوجھ کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ آنتیں جب بار بار فضلہ خارج کرنے کی کوشش کرتی ہیں تو اس سے ان پر بڑا بار پڑتا ہے۔ اس کے نتیجے میں ان میں بل پڑ جاتے ہیں تو بواسیر کی شکایت بھی ہوجاتی ہے۔

غذائی ریشے کا فائدہ یہ بھی ہے کہ ان کی وجہ سے بڑی آنت میں سرطان لاحق نہیں ہوتا' کیوں کہ ریشے کی وجہ سے فضلہ زیادہ عرصہ اس آنت میں رکتا نہیں ہے۔ اس کے علاوہ یہ زہریلے مواد اور رطوبات کو سمیٹ کر جلد خارج کر دیتا ہے۔

وزن پر اثر: (Effect on weight)

غذا میں ریشہ جتنا زیادہ ہوتا ہے اس میں حراروں کی تعداد بھی اتنی ہی کم ہوتی ہے۔ خود ریشے میں حرارے نہیں ہوتے ہیں تو کئی ریشے دار غذاؤں میں حراروں کی تعداد کم ہوتی ہے۔ ریشے سے پیٹ کے جلد بھرنے کا احساس بھی ہوتا ہے اور یہ پانی بھی زیادہ جذب کر کے خطہ ہضم سے جلد گزر جاتا ہے۔

غذائی ریشے کی وجہ سے چونکہ انھیں چبانے میں زیادہ وقت لگتا ہے' اس وجہ سے بھی کھانا کم کھایا جاتا ہے۔ یہی سبب ہے کہ دماغ پیٹ بھر جانے کا اشارہ جلد دے دیتا ہے۔

قلب کا مرض: (Heart Problem)

غذائی ریشے سے چونکہ خون میں کولیسٹرول کی سطح کم رہتی ہے' اس طرح قلب کے مرض کا خطرہ بھی کم رہتا ہے۔ اس سلسلے میں ریشے کی قسم کی بڑی اہمیت ہوتی ہے۔ کولیسٹرول کی سطح پر 90 فی صد سے زیادہ سلولوس والے ریشے کا کوئی اثر نہیں ہوتا' لیکن پانی میں حل پذیر ریشوں مثلاً پھلوں میں پائے جانے والے ریشے پیکٹن' گوارگم (پھلوں میں پایا جانے والا ریشہ)' جئی اور گاجر کے ریشے سے کولیسٹرول کی سطح میں نمایاں کمی ہوجاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ مشرقی طب میں گاجر اور اس کے مربے کا استعمال صدیوں سے قلب کے لئے ہو رہا ہے۔

اس ریشے کی افادیت کی وجہ یہ بتائی جاتی ہے کہ اس کے استعمال سے کولیسٹرول

میں شامل صفراوی تیزابیت کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔
اس ریشے کی غذا میں موجودگی سے آنتوں میں کولیسٹرول جذب ہونے کی شرح کم اور اخراج کی شرح بڑھ جاتی ہے۔

ذیابیطس: (Diabetes)

ذیابیطس کے جو مریض اپنی غذا میں ریشہ زیادہ شامل کرتے ہیں انہیں انسولین کم مقدار میں لینی پڑتی ہے۔ گویا ریشے کی وجہ سے وہ خون میں شکر کی سطح کم رکھ کر اپنے مرض کو قابو میں رکھ سکتے ہیں۔
اس کی ایک یقینی وجہ یہ ہے کہ جب نشاستہ دار اشیاء ریشے کے ساتھ کھائی جاتی ہیں تو ان سے خون کی شکر کی سطح اتنی نہیں بڑھتی جتنی ریشے کے بغیر کھائی جانے والے کاربوہائڈریٹس (نشاستے دار) سے بڑھتی ہے۔

ریشے کے استعمال کے چند مسائل:
(Few Problems of Fibre use)

ریشے کی مقدار بڑھا دینے سے بھی چند مسائل پیش آتے ہیں۔ ان میں سے ایک اہم مسئلہ پیٹ میں ریاح گیس کا ہوتا ہے۔ جیسا کہ آپ پڑھ چکے ہیں' یہ مسئلہ بڑی آنت میں ریشے بیکٹیریا کے عمل سے پیدا ہوتا ہے۔ یہ مسئلہ خاص طور پر ریشے کی مقدار یکایک بڑھا دینے سے پیش آتا ہے' اس لئے مناسب یہ ہے کہ اس کی مقدار میں رفتہ رفتہ اضافہ کیا جائے۔
ایک اور اہم مسئلہ یہ ہے کہ ریشے کی وجہ سے آنتیں بعض اہم غذائی اجزاء مثلاً" کیلشیم' جست' فولاد' میگنیزیم فاسفورس' تانبا اور حیاتین ب صحیح طور پر جذب نہیں کرپاتیں۔ ان اجزا کی قلت سے خاص طور پر نقص تغذیہ میں مبتلا افراد زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔

ریشے کی مقدار: (Quantity of Fibre)

آنتوں کے فعل کو چست رکھنے کے لئے روزانہ 25 سے 50 گرام ریشے

کی مقدار بہت مناسب ہوتی ہے۔

اضافہ کیسے ؟ (How to Inerease)

ریشے سے فوائد حاصل کرنے کے لئے مناسب یہ ہے کہ غذا میں چکنائی اور شکر کی مقدار کم کر کے ریشے دار غذاؤں کو ان کی جگہ دی جائے اور صرف مجبوری کی صورت میں بازار میں ملنے والا ریشہ جو اب مختلف ناموں سے فروخت ہو رہا ہے' استعمال کیا جائے۔ ریشہ دار غذاؤں سے ریشے کے علاوہ جسم کو کئی غذائی اجزا بھی مل جاتے ہیں۔

تازہ پھل اور کچی و پکی سبزیاں غذا میں شامل رکھ کر ریشے کی ضرورت پوری کی جاسکتی ہے۔ پھل مثلاً سیب' امرود' چیکو وغیرہ چھیلے بغیر کھانے چاہئیں۔ اپنی غذا میں رفتہ رفتہ ریشے کی مقدار بڑھائیے اور صحت کی دولت میں اضافہ کرتے جائیے۔

(ہمدرد صحت)

پھلوں کا قابل تحلیل غذائی ریشہ مہلک بیماریوں کے خلاف مدافعت پیدا کرتا ہے:

(Desolveable Fibre of Fruit produce Immunity against fatal Diseases)

پھلوں کا تحلیل ہونے والا غذائی ریشہ جگر کی بیماریوں اور کینسر میں فائدہ پہنچانے اور بلڈ پریشر نارمل رکھنے کے ساتھ غذا سے پیدا ہونے والے زہریلے اثرات کو بھی زائل کرتا ہے اور بخار جیسی بیماریاں عموماً لوگوں کو گھیرے رہتی ہیں جن کے خلاف جسم کو زیادہ قوت مدافعت کی ضرورت ہوتی ہے ایک جریدے کی رپورٹ کے مطابق سردیوں کے ہی موسم میں قدرت نے موسمی مالٹا' نارنگی' سنگترہ' کینو انار اور سیب ایسے پھل عطا کئے ہیں جن میں توانائی بحال کرنے والے اجزاء کے علاوہ وٹامن سی وافر مقدار میں ہوتا ہے جو جسم میں قوت مدافعت پیدا کرتا ہے

سردیوں کے ان پھلوں میں شکر اور وٹامنز تو ہوتے ہی ہیں ان میں فائبر (غذائی ریشہ) بھی وافر مقدار میں ہوتا ہے فائبر دو قسم کا ہوتا ہے ایک تحلیل ہونے والا جبکہ دوسرا تحلیل نہ ہونے والا تحلیل ہونے والا فائبر رس دار پھلوں میں موجود ہوتا ہے جو عام جسم کی ضرورت ہوتا ہے جبکہ ذیابیطس سے متاثر افراد کو رس دار پھلوں کے چھلکے کے اندر اتارنے کے بعد پایا جانے والا سفید ریشہ نہیں ہٹانا چاہئے اور اس ریشے سمیت کھانا چاہئے پھلوں کا یہ غذائی ریشہ پھلوں کی شکر کو جسم میں بہت آہستہ آہستہ جذب کرنے میں مدد دیتا ہے اس لئے جسم میں شکر کی مقدار یا تو بڑھتی نہیں یا بہت کم رفتار سے بڑھتی ہے پھلوں کا تحلیل ہونے والا فائبر بلڈ پریشر کو بھی کنٹرول کرنے میں مدد دیتا ہے اور وہ مضر اور زہریلی اشیاء جو ہم کھاتے ہیں انہیں زہریلے اثرات سے پاک کرتا ہے علاوہ ازیں یہ فائبر کینسر یا جگر کی بیماریوں کے ہائی لیڈز کو بھی جسم سے خارج کرتا ہے۔

(بحوالہ میڈیکل ٹائمز)

حاصل مطالعہ :-

غذایات نبوی ﷺ میں کھجور سالم استعمال ہوئی۔ انجیر اصلی حالت میں استعمال ہوئی۔ بہی کے پھل کو چھیل کا استعمال نہیں کیا گیا۔ جو کو چھلکے کے ساتھ استعمال کیا گیا۔ حب الرشاد کا بیج کوٹا نہیں گیا بلکہ سالم استعمال ہوا۔ اس طرح مسناکی، معتر، قسط، کاسنی، کلونجی، کھنبی، لہسن، میتھی، منقیہ، بیر، پیاز، پیلو، چقندر، سنگترہ، سونٹھ، کدو، کھیرا یہ تمام وہ غذائیں ہیں جن میں غذائی ریشے پائے گئے۔ اور یہی چیز اس دور کے مسلمانوں کی صحت کا کامل راز ہے۔

مراقبہ - سنت نبویؐ اور جدید سائنس
(Meditation - Sunnah and Modern Science)

مراقبہ دراصل ارتکاز توجہ اور قوت خیال کا ایک جگہ مجتمع کرنا ہے۔ رسول پاک ﷺ نبوت کے اظہار سے قبل غار حرا میں کئی کئی دن تک مسلسل غور و فکر اور مراقبہ میں رہتے تھے۔

اسلام کا پورے عالم میں پھیلنا اسی مراقبہ کا نتیجہ ہے۔

- ایک ساعت کا غور فکر 60 یا 70 سال کی بے ریا عبادت سے بہتر ہے۔ (نزہتہ المجالس)
- حضرت ابراہیم علیہ السلام نے خدا کی ذات کے بارے میں غور و فکر کیا اللہ نے ہدایت کے راستے کھول دیئے۔
- اللہ کی قدرتوں کو اور عجائبات کو سوچا کرو۔ اس کی مخلوق میں غور و فکر کرو، اس کی ذات کے بارے میں نہ سوچا کرو۔

اسلامی زندگی میں صوفیاء کرام نے حقیقت ذات اور سکون قلب کے حصول کے لئے مراقبہ کو جتنا استعمال کیا اور کر رہے ہیں شاید اس کے علاوہ اور کوئی طریقہ سکون قلب کا ہو سکتا ہو۔

آج پورا عالم سکون کی تلاش میں ہے۔ دواؤں سے لے کر سامان آرائش و آسائش تک تمام چیزیں صرف سکون حاصل کرنے کے لئے استعمال کی جاتی ہیں لیکن افسوس کائنات کے بنانے والے نے ان چیزوں میں سکون نہیں رکھا۔ بلکہ سکون تو یاد الٰہی میں ہے وہ لوگ جنہوں نے یاد الٰہی کو دل میں بسایا یا پھر اولیاء کرامؒ کا مروجہ طریقہ یعنی مراقبے کو اختیار کیا وہ ہمیشہ سکون میں رہے اور رہیں گے۔

مراقبہ ہاؤس (Meditation House):

یورپ مادی زندگی کے عروج کے بعد اب سکون کی تلاش میں روحانی زندگی کی طرف لوٹ رہا ہے، اس ضمن میں یورپ کے تمام بڑے بڑے شہروں

میں مراقبہ ہالوں کا قیام ہے۔ جہاں پریشان لوگوں سے ڈالر اور پونڈ کے بدلے سکون کی تلاش میں کچھ قطرے آنسوؤں کے، چند جھونکے آہوں کے اور مختلف الفاظ تکرار کے لئے آنکھوں کو بند کرا کے، وجود کو ڈھیلا ڈھالا چھڑوا کے، اس بات کا حکم دیا جاتا ہے دنیا اور دنیا کی تمام فکروں کو بھول کر صرف ان مخصوص الفاظ کا تکرار کیا جائے (مواعظ)

کیا نماز مراقبہ نہیں، خشوع خضوع مراقبہ نہیں، ذکر اللہ میں دھیان مراقبہ نہیں، تخلیق الہیہ پر غور مراقبہ نہیں، اسلام کی مکمل زندگی مراقبے اور سکون کا دوسرا نام ہے۔

یورپ اور یورپی زندگی مادی ترقیوں کے بحران سے بے سکونی کا تریاق چکھ چکی ہے۔ موجودہ سکون کے حصول کے لئے پھر سے وہ اسلامی طریقہ سکون کی طرف لوٹ رہے ہیں۔ جدید تحقیق ملاحظہ فرمائیں۔

مراقبہ ذریعہ علاج:

(Meditation - Source of cure or Medical treatment)

مراقبے کو آپ مختصراً "یک سوئی" سے تعبیر کر سکتے ہیں۔

مراقبے کا لفظ سنتے ہی انسان کے ذہن میں مذہبی پیشواؤں کا خیال آجاتا ہے، لیکن موجودہ دور میں اس کا اطلاق بہت وسیع ہو چکا ہے اور اسے ترقی یافتہ ممالک میں لوگوں کو صحت مند رکھنے کے لئے کافی مفید پایا جارہا ہے۔ مراقبے کو آپ دماغ اور جسم کا رابطہ کہہ سکتے ہیں۔ جو لوگ بلڈ پریشر سے دوچار ہو چکے ہیں، مراقبہ کے ذریعہ سے اپنی بیماری کو دور کرنے میں کافی حد تک کامیاب ہو چکے ہیں۔ امریکہ میں لوگوں کو دوا استعمال کرانے سے پیشتر مراقبے کی طرف راغب کیا جاتا ہے، کیونکہ آج کل ادویہ سے علاج کافی مہنگا ہوتا جارہا ہے۔ مراقبے کے ذریعہ سے علاج کا رجحان خاص کر ترقی پذیر ممالک میں بھی بڑھنا چاہئے، لیکن اس کے برخلاف ترقی یافتہ ممالک اس میں آگے جارہے ہیں۔

مراقبہ اپنے آپ کو انتہائی باخبر رکھنے کی تربیت کو کہا جاتا ہے۔ عام طور پر

جو طریقے استعمال کیے جاتے ہیں ان میں کسی ایک چیز پر نظر کو کچھ عرصے کے لئے (مثلاً آدھ گھنٹہ) جمائے رکھنا اور کسی لفظ یا فقرے کو بار بار دہراتے رہنا شامل ہے۔ وقت کے گزرنے کے ساتھ آپ کی نبض ست ہوجائے گی' بلڈ پریشر کم ہوجائے گا' آپ اپنے آپ کو خوش گوار موڈ میں تناؤ کھچاؤ سے آزاد محسوس کریں گے اور ساتھ ہی آپ میں سکون گہرا احساس بیدار ہوگا جیسے کہ آپ نے ایک بہت ہی آرام دہ وقت گزارا ہو۔

مراقبہ کے فوائد:(Advantages of Meditation)

مراقبہ انسان میں ترو تازگی' ہلکا پھلکا پن اور توانائی سے بھرپور ہونے کا احساس پیدا کرتا ہے۔ کچھ حضرات تو مراقبہ کو اس حد تک لے جاتے اور دعواء کرتے ہیں کہ دنیا میں امن لمان قائم رکھنے میں اس کا بڑا عمل دخل ہے۔ مراقبہ کے ماہرین حیران کن حد تک کامیابیوں سے ہم کنار ہوتے ہیں اور وہ چند لمحوں میں تناؤ اور کھچاؤ سے نجات' جوان و تندرست ہونے کے احساسات اور زیادہ دیر تک زندہ رہنے کے راستے پر گامزن ہو جاتے ہیں۔

مراقبہ کا بنیادی اصول یہ ہے کہ پرسکون دماغ' انسان کی جسمانی اور جذباتی صحت کو مکمل طور پر قائم رکھتا ہے۔ ماہرین مراقبہ کے خیال میں مراقبے کے ساتھ چند دوسرے عوامل کو شامل کر کے اور زندگی بسر کرنے کے طریق کار کو قدرے بدل کر اپنے جسم کے عوارض' قوت باہ کی کمی' کھانے میں بے قاعدگی' پیشاب کے نظام میں انفیکشن' کولیسٹرول کی زیادتی' نشے کی عادت' ذہنی دباؤ اور کینسر جیسے موذی امراض سے چھٹکارا حاصل کیا جاسکتا ہے۔

امریکی ہسپتال کی تحقیق:
(Research of American Hospital)

امریکہ کے ایک بہت بڑے ہسپتال میں تقریباً" نو ہزار مریضوں کو جن میں ایڈز سے لے کر اولاد سے محرومی کے عوارض تک کے مریض شامل تھے' جب مراقبے کے مراحل سے گزارا گیا تو مراقبے کے چھے روز کے پروگرام کو مکمل کرنے

کے بعد تقریباً 36 فیصد خواتین حاملہ ہو گئیں اور باقی مریضوں نے بھی کافی آرام محسوس کیا۔

جو لوگ برسوں مراقبے میں وقت گزار دیتے ہیں ان کے جسم میں ڈی ایچ ای اے (DHEA) ہارمون جو عمر کے ساتھ ساتھ جسم میں کم ہوتا جاتا ہے' عام آدمی کی نسبت بہت زیادہ پایا گیا۔ ایسے لوگ بہت کم بیمار ہوتے ہیں اور دل کے امراض سے دور رہتے ہیں۔

نفسیاتی و ذہنی بیماریوں کا علاج:
(Treatment of Psychological and Mental diseases)

ترقی یافتہ ممالک میں بہت سے معالج مریضوں کو مراقبے کی طرف راغب کرتے ہیں جس سے مریض آسانی سے درد و تکلیف پر قابو پا لیتے ہیں اور زخم مندمل ہونے کی رفتار تیز تر ہو جاتی ہے۔

تندرستی قائم رکھنے کے لئے اچھے خون کی ضرورت ہوتی ہے جو آکسیجن اور دوسرے اجزائے نمو کو بیمار خلیوں تک پہنچاتا ہے۔ بیماری' زخم' خوف' پریشانی ذہنی دباؤ' غصہ وغیرہ میں خون کی نالیاں بند ہو جاتی ہیں اور عضلات میں کھچاؤ آ جاتا ہے۔ مریض درد اور آرام کے چکر میں پھنس جاتا ہے جو اس کو اس خوف کی طرف لے جاتا ہے کہ وہ کبھی صحت مند نہیں ہو گا۔ مراقبے کا عمل اس درد اور بے چینی کے چکر کو ختم کر دیتا ہے اور مریض آرام محسوس کرتا ہے اور اس کی قوت مدافعت جسم کی مرمت کرنا شروع کر دیتی ہے۔ دوسرے نفسیاتی عوارض میں بھی باقاعدگی سے مراقبہ کرنے سے انسان میں ذہنی شعور زیادہ بیدار ہو جاتا ہے اور جسمانی طاقت بھی بڑھتی ہے۔

مراقبہ آپ کے کام کرنے کے ارادے اور عمل کو بڑھا دیتا ہے۔ مکمل دماغی توجہ سے سال میں 10 دن کا مراقبہ جس کے دوران میں مراقبہ کرنے والا اپنی توجہ لمحہ بہ لمحہ جسمانی احساسات پر رکھتا ہے' اس کو ایک گھنٹہ بغیر ہلے بیٹھنا ہوتا ہے اور اس دوران جسمانی نقل و حرکت بالکل ختم ہو جاتی ہے۔ اس میں جسمانی

احساسات کے پیدا ہونے اور ختم ہونے کے مشاہدے شامل ہیں۔

ماہرین کے تجربات: (Experiments of Experts)

ماہرین نے مراقبہ کو ذہنی دباؤ کے مریضوں پر آزمایا۔ ذہنی دباؤ کے مریض ہمیشہ اپنی منفی سوچ کی وجہ سے ذہنی دباؤ بڑھاتے رہتے ہیں۔ اگر کوئی شخص اپنے منفی طریق زندگی کو پس پشت ڈال کر کسی ایک چیز پر اپنی توجہ مرکوز کرتا ہے تو وہ ضرور آرام محسوس کرے گا۔ اور یہی چیز اس کو تندرستی کی طرف لے جائے گی۔

ماہرین نے یہ تجربہ کیا ہے کہ مکمل توجہ سے مراقبہ کیا جائے تو بے چینی' شدید خوف کا احساس اور کھلی جگہ کا خوف جیسی علامات کم ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔

مراقبے کی طاقت ذہنی دباؤ کے مریضوں کو ٹھیک کرنے میں نمایاں کردار ادا کرتی ہے۔ یہ طاقت بھی سائنسی اصولوں پر مبنی ہے۔ جب کبھی آپ کو ناگہانی تکلیف یا حادثہ کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو آپ کا دماغ فوراً" ایڈرینل گلینڈ کو ہارمون مہیا کرنے کا اشارہ دیتا ہے جس آپ کا دل بھاری پن محسوس کرتا ہے۔ بلڈ پریشر فوراً" بڑھ جاتا ہے' سانس پھول جاتا ہے اور تیز ہو جاتا ہے' عضلات میں تناؤ آجاتا ہے' خون کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے اور آپ پسینے میں تر بتر ہو جاتے ہیں۔ دماغی آرام سے اعصاب کو آرام آتا ہے' جس سے انسان کے اندر جو جنگ ہو رہی ہوتی ہے اس کو روک دیتا ہے۔ اگر آپ مراقبے کے عادی ہو چکے ہیں تو اوپر والے بیان کردہ حالات میں اپنے آپ پر جلد قابو پائیں گے۔

یہ آسان عمل ہے: (It is an easy process)

مراقبہ نہ کوئی عجوبہ ہے اور نہ معالج کا نعم البدل ہے' کیونکہ یہ نہ تو جسمی بیماریوں کو ٹھیک کر سکتا ہے اور نہ بکھری شخصیت کو مجتمع کر سکتا ہے اور نہ آپ کے جسم کی خرابی کو ختم کر سکتا ہے۔ مراقبہ سے وہی لوگ فائدہ اٹھا سکتے ہیں جن کو فائدہ اٹھانے کی خواہش ہوتی ہے۔ مراقبہ کسی کو نقصان نہیں پہنچاتا اور آسان اور قابل عمل فعل ہے۔ اس میں کسی قسم کی دواؤں کی ضرورت نہیں ہوتی اور نہ اس

کے کوئی مابعد اثرات ہوتے ہیں۔ ہر شخص مراقبہ کر سکتا ہے۔

روزانہ بیس منٹ کا مراقبہ انسان کے لئے آسان اور بہتر ہوتا ہے تاکہ خیالات ایک مرکز پر مرکوز ہو سکیں اور مسائل کو حل کرنے کی قوت بھی عود کر آئے اور برے حالات میں بھی انسان پر سکون رہے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ اگر کوئی آدمی ذہنی دباؤ کا شکار ہو جائے اور ذہنی طور پر کوئی فیصلہ کرنے کے قابل نہ ہو تو مراقبہ کرنے سے ان دونوں حالتوں سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔ مراقبے کا عمل آپ کے اندر خوشی کا احساس بیدار کرتا ہے۔ خوشی اس وقت ہوتی ہے جب کوئی وجہ ہو' مثلاً" آپ کو ابھی اچھی نوکری مل جائے' آپ اپنی پسند اور خواہش کے مطابق کوئی چیز خرید لیں۔ جب خوشی بغیر کسی وجہ کے ہو تو اسے آپ خوشی سے بہتر کوئی نام دے سکتے ہیں۔ مثلاً" قناعت۔

روحانی رہنمائی کا ملنا: (Spiritual guidance)

جب آپ فطرت کے بالکل قریب ہو جاتے ہیں تو اس سے آپ کو ایک خاص خوشی ملتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ آپ کو روحانی سکون بھی میسر آتا ہے اور روحانی طور پر رہنمائی ملتی ہے۔

مراقبہ کے طریقے: (Methods of Meditation)

مراقبہ کرنے کے لئے مندرجہ ذیل طریقوں کا رواج عام ہے۔

باخبر ہو کر متوجہ ہونا:

یہ مراقبہ آپ کو یہ درس دیتا ہے کہ مختلف ذہنی دباؤ میں دماغ اور جسم کسطرح رد عمل ظاہر کرتے ہیں۔ انسان فرش یا کرسی پر سیدھا بیٹھ جائے اور سانس کے لینے اور خارج کرنے پر اپنی توجہ مرکوز کرے اور اپنے جسم کا اور دماغ کا جائزہ لے اور یہ دیکھے کہ جسمانی اور ذہنی تناؤ کس طرح درد پیدا کرتا ہے اور کس طرح خوف کے خیالات اور ناراضگی کا تصور انسان کو ناخوش کر دیتا ہے۔ اس تجربے سے انسان میں باخبری آتی ہے۔ آپ ہر ایک لمحے سے لطف اندوز ہوتے

ہیں۔ زیادہ ہنسنے اور کم بولنے والے ہوجاتے ہیں اور جنسی عمل سے زیادہ لطف اندوز ہونے لگتے ہیں۔ یہی حال خواتین کا ہوتا ہے۔ اس مراقبے سے انسان پرسکون ہو کر جھگڑے لڑائی سے دور رہتا ہے اور ان کا جذباتی طور پر بھڑک اٹھنا ختم ہوجاتا ہے۔

چہل قدمی سے مراقبہ: (Meditation with walking)

آہستہ چلیں اور سیدھی لائن پر چہل قدمی کریں۔ اس لائن کی لمبائی تقریباً 20 فٹ ہونی چاہئے اور آپ کی مکمل توجہ سانس لینے اور ان احساسات کی طرف ہونی چاہئے جو پاؤں اٹھانے پاؤں آگے بڑھانے اور پاؤں کو واپس زمین پر رکھنے سے پیدا ہورہے ہیں۔ خاموش رہیں۔ اس سے آپ کا بلڈ پریشر اور بے چینی کم ہو جائے گی۔

بہتر مراقبہ: (Better Meditation)

سارے دن کام کاج سے تھکاوٹ اور ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے لئے ایک لفظ "اللہ اکبر" یا "یاقیوم" یا "اللہ رحم کر" کو بلند آواز سے یا پھر خاموشی سے تواتر سے پندرہ بیس منٹ پڑھئے۔ اس عمل کو دن میں کئی دفعہ کریں۔ انسانی جسم کے اندر کے تمام عمل ست ہوجائیں گے اور آپ تمام دن خوش گوار موڈ میں رہیں گے۔

تصوراتی مراقبہ: (Imaginary Meditation)

جسمانی تبدیلی لانے اور دماغ کو اس تبدیلی سے ہم آہنگ کرنے کے لئے عضلاتی تناؤ کو آرام دیں' وزن کم کریں۔ اس سے کینسر پھیلانے والے ٹشوز میں سکڑاؤ پیدا ہوگا۔ اس کا طریق کار یہ ہے کہ آپ تصور کریں ایک سفید روشنی آپ کے سر سے پاؤں کی طرف رواں دواں ہے اور یہ احساس پیدا کریں کہ یہ سفید روشنی آپ کے جسم کے اندر ہر ٹھوس چیز کو پگھلا رہی ہے۔ دوسرے تصور سے آپ یہ خیال کریں کہ ذہنی دباؤ ایک مائع کی شکل کی کوئی چیز ہے جو آپ کی انگلیوں

اور آپ کے پاؤں کے تلوے سے خارج ہو رہی ہے۔ سانس کو ایک صحت بخش عمل سمجھیں اور یہ یقین کریں کہ ہر سانس آپ کو تن درستی کی طرف لے جارہا ہے۔

اس میں کوئی حرج نہیں کہ آپ کون سا مراقبہ کرتے ہیں۔ اکثر لوگ مراقبہ چند دن کرنے کے بعد چھوڑ دیتے ہیں۔ اس سے وہ فائدے نہیں ہو سکتے جو ہونے چاہئیں۔ آپ کو ایک نقطے پر اپنے تمام خیالات کو مرکوز کرنا ہوتا ہے اور اس میں تغیر و تبدل آتا رہتا ہے۔ دماغ کا کام یہ ہے کہ وہ آپ کے خیالات ادھر سے ادھر اور ادھر سے ادھر گھماتا ہے۔ دماغ کو ایک نقطے پر مرکوز کرنے کے لئے بعض لوگوں کو برسوں مراقبہ کرنا پڑتا ہے۔ مراقبہ زندگی کو پرسکون کرنے کا طریقہ ہے۔ اس کو ٹھیک طریقے سے سرانجام دینے کے لئے اس کو اچھی طرح سیکھنا ہوتا ہے۔ نماز مراقبے کی بہترین ابتدائی شکل ہے۔

مراقبہ کے نکات: (Points of Meditation)

1- فرش پر آرام سے بیٹھیں یا کرسی پر بیٹھ کر دونوں پاؤں فرش پر رکھیں اور کمر کو سیدھا رکھیں۔ جب تک کہ آپ کو حقیقی نیند نہ آجائے لیٹنا نہیں ہے۔ اس حالت میں ڈھیلے کپڑے زیب تن کرنے چاہئیں۔

2- آنکھیں بند کر کے کچھ گہرے سانس لیں اور ذہن کو باور کرائیں کہ یہ بیس منٹ آپ کے ہیں اور یہ آپ کا وقت ہے۔

3- جسم کو آرام کی حالت میں رکھیں اور ذہنی طور پر اپنے جسم کے تمام اعضا کا سروے کریں۔ خاص کر چھاتی، گردن اور چہرے کے عضلات پر توجہ دیں کہ تناؤ کسی جگہ موجود ہے۔ ہر سانس کے باہر نکلنے کے ساتھ یہ تصور کریں کہ عضلاتی کھنچاؤ کم ہوا ہے۔ اپنے جسم کو مخاطب کر کے کہیں کہ اے عضلات! واپس اپنی اصل حالت پر آجاؤ۔

4- چند لمحات کے لئے اپنی اس آواز پر توجہ دیں اور کرسی کا آپ کے جسم کے ساتھ لگنے کا احساس پیدا کریں یا پھر پاؤں کو فرش کا احساس دلائیں یا پھر جلد کو

کپڑوں کے لمس کا احساس دلائیں۔

5- اپنے دماغ کو ایک نقطے پر مرکوز کریں۔ مراقبہ کے کسی بھی طریقہ' نمبر2 یا 3 کو اپنایا جاسکتا ہے۔ اس تسلسل کو کچھ عرصے کے لئے قائم رکھیں۔ سانسوں کو 10 تک گنیں۔ پھر ایک سے شروع کریں۔

6- ساکن بیٹھ جائیں اور کسی عضو کو حرکت نہ دیں۔ جب آپ میں کسی عضو کو حرکت دینے کی خواہش پیدا ہو' اپنے جسمانی احساسات کو محسوس کریں اور انتظار کریں کہ اس کی شدت ختم ہوجائے۔ اگر آپ تکلیف محسوس کررہے ہوں اور خیال کرتے ہوں کہ اگر آپ نے حرکت نہ کی تو آپ مرجائیں گے تو آہستہ سے حرکت کریں۔ اپنی توجہ دوبارہ ایک مرکز پر مرکوز کریں اور دوسرے خیالات کو ہٹا دیں۔ اپنے مرکز کو یاد رکھیں اور یہ دونوں مراقبے نمبر 1 اور نمبر2 سے کیے جاسکتے ہیں۔

7- غنودگی کا مقابلہ کریں' کمر کو سیدھا رکھیں اور اسے سہارے سے دور رکھیں۔ کمر کو ٹیڑھا کرنے سے باز رہیں اور نیند سے بھی اپنے آپ کو دور رکھیں۔

8- گھڑی کو بھی دیکھتے رہیے تاکہ آپ کو معلوم ہو کہ جو وقت آپ کو مراقبہ میں خرچ کرنا ہے' وہ پورا ہوا ہے یا نہیں۔ ہمیں اس کا اندازہ خود ہونے لگے گا۔ تجربہ سے یہ معلوم ہوجائے گا۔

9- آہستہ سے اپنے جسم میں حرکت پیدا کریں۔ ابتدا میں پاؤں اور بازوؤں کو آہستہ سے ترکت دیں اور ان کو آہستہ سے پھیلا کر کھول لیں۔

مراقبہ کے لئے کچھ ضروری ہدایات:

(Some Important Instructions for Meditation)

1- مراقبہ خالی پیٹ کریں۔

2- علی الصبح کا وقت بہترین ہے۔

3- غنودگی ختم کرنے کے لئے ہاتھ پاؤں اور چہرے کو مراقبے سے پہلے دھو

ملیں۔

4- مراقبہ کو جبر سے نہیں' خوشی سے کریں۔
5- ہلکی موسیقی' موسم حق کی روشنی' خوشبو مراقبہ میں معاون ہوتے ہیں۔
6- اگر بے آرامی قائم رہتی ہے تو ایسا مراقبہ کریں جس میں جسمانی عمل و حرکت بھی شامل ہو مثلاً" یوگا کی ورزشیں۔
7- مراقبہ ختم کرنے کی خواہش کا ڈٹ کر مقابلہ کریں۔ اگر پندرہ بیس منٹ زیادہ محسوس ہوں تو پانچ منٹ سے شروع کریں۔

مراقبہ جاری رکھیں۔ کامیابی کے لئے اس کے مختلف طریقے آزمائیں۔ اگر مراقبہ کا استعمال جائے تو اس سے ضرور فائدہ اٹھائیں۔

(مقالات سائنس' ڈاکٹر خالد محمود)

انگھٹیوں کا دور

عزت مآب رسول اکرم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کی ولادت باسعادت سے قبل کچھ افراد اپنی طبیعت کے مطابق قوم کی اصلاح و فکر کے لئے کڑھن رکھتے تھے۔ بعض عجیب و غریب قسم کے رواج اس وقت زندگیوں میں رائج تھے۔ چونکہ بے راہ روی کا دور تھا۔ کوئی نصیحت پر عمل کرنا تو کجا' اس کو سننا بھی گوارا نہیں کرتے تھے۔ اس وقت میں انگھیٹی کی رسم چل رہی تھی۔ جو کوئی نصیحت کرتا اور سننے والا اس کو پسند نہ کرتا اور نصیحت کرنے والے کو انگھیٹی دکھا دیتا تو گویا یہ انگھیٹی کا دکھایا جانا اس کے لئے نہایت قابل شرم مقام ہوتا۔ اس بناء پر ایک آدمی جو کہ قوم کی خیر خواہی اور فلاح کا جذبہ رکھتا تھا اس رسم کے ڈر سے گھر کو چھوڑ کر جنگل کی طرف چلا گیا اور وہیں رہنے لگا۔ گھاس کھاتا' درختوں کے پتے کھاتا' اپنی عبادت میں مصروف رہتا۔ اللہ کی ذات کے عجائبات کو سوچتا۔ اسکی اس قربانی میں چند صفات اللہ نے پیدا فرما دیں۔ وہ پرندوں کو دیکھتا تو پرندے نیچے گر پڑتے پتھروں کو ٹکٹکی لگا کر دیکھتا تو پتھر گرنے شروع ہو جاتے۔ غرض جس

چیز کو ٹکٹکی لگا کر دیکھتا تو اس کی توجہ سے وہ گھائل ہو جاتی۔ اس کی شہرت ہوتی گئی۔ مکہ والے اس کے پاس آنے لگے۔ اسی اثناء میں مکہ میں حضور اکرم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے نبوت کا اعلان فرمادیا اور کفار آپؐ کو تکالیف دینے لگ گئے اور آپؐ کو نعوذ باللہ ختم کرنے کا سوچنے لگے اور چونکہ آپؐ کے کلام کو ساحر کا کلام سمجھتے تھے۔ اس لئے وہ آپؐ کے کلام کو توڑنے کے لئے بڑے سے بڑے ساحر کو لاتے مگر سب ناکام ہوئے تو سرداران مکہ اس آدمی کی طرف متوجہ ہوئے جو کملات کو اپنا چکا تھا۔ اس کو راضی کر کے یعنی منا کر واپس مکہ لانے کا سوچا (کیونکہ یہ ناراض ہو کر گیا تھا)۔

ان کو لانے کے لئے کفار نے اپنے نمائندے بھیجے۔ انہوں نے اپنے آنے کا مدعا بیان کیا تو اس نے کہا کہ وہ کلام جو کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم سناتے ہیں وہ یاد کر کے لائیں۔ میں مراقبہ میں بیٹھوں گا' آپ مجھے بار بار سنائیں گے۔ وجد میں آکر میں جو کہوں گا وہ میرا جواب ہوگا۔ چنانچہ یہ نمائندے واپس آئے اور سورۃ کوثر کو یاد کر کے لے گئے۔ اس کو سنایا۔ اس نے وجد میں آکر کہا کہ یہ کلام حق ہے۔ یہ کسی بشر کا کلام نہیں۔ میں تو مایوس ہو کر سرزمین مکہ سے چلا آیا تھا۔ مجھے علم نہیں تھا کہ ایسی ہستی پیدا ہوگی جو ایک خدا کی طرف بلائے گی۔ لہٰذا آدمی مسلمان ہونے کی نیت سے چل پڑا۔ سرداران مکہ اپنے اس منصوبے میں بھی ناکام ہو گئے۔ اس کو ہر طاقت و قوت مراقبہ کے عمل سے ملی۔

(احوال اسلام - کیوز جیکسن تھرڈ)

کیا دین عقل کا نام ہے یا نقل

جدید سائنس اور نفسیاتی تحقیقات

(Whether the Religion is Reason or immetation)

○ عقل انسانی ناقص، دین محمدی ﷺ کامل۔ انسان طبعاً بہت کمزور اور ضعیف ہے۔ یہ بیک وقت تمام نظام ہائے زندگی کو فوراً نہیں سمجھ پاتا۔ اگر یہ ایک شعبہ میں کمال رکھتا ہے تو زندگی کے دوسرے شعبے اس کے سمجھ سے بالاتر ہیں۔ ہاں جب تک ان کو سمجھنے کے لئے کوشاں و سرگرداں نہ ہو۔

تاریخ عالم کے مطالعہ سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ بے شمار لوگ اس دنیا میں ایسے آئے جنہوں نے دین کو عقل کی کسوٹی پر پرکھنے کوشش کی۔ لیکن ان کی ناقص عقل و سمجھ نے ساتھ نہ دیا۔ تو انہوں نے دین کے بعض اہم ارکان سے انکار کر دیا۔ بعض لوگوں نے دین کی ظاہر حیثیت و حالت کو دیکھ کر دین کو سمجھنے کی کوشش کی لیکن وہ بھی حقیقت دین سے دور رہے کیونکہ دین تو صرف اور صرف نقل محمدی ﷺ ہی کا نام ہے۔ میری نگاہیں مانیں یا نہ مانیں، عقل سمجھے یا نہ سمجھے، لوگ کہیں یا نہ کہیں، لیکن میں نے تو قرآن کی اس آیت کے مصداق "سن لیا اور مان لیا" یہ اور بات ہے سائنس نے اسلام پر تحقیق کا جو دروازہ کھولا ہے اس سے مقصود وہ بھٹکی ہوئی زندگی سے پھر سے اسلام میں آنا چاہتے ہیں اور اسلام میں آنا ان کی مجبوری ہے۔

زیر نظر حوالہ جات سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ انسان کی ظاہری نظر دھوکہ کھا سکتی ہے اور اگر ہم دین کی نظر سے ماننا چاہتے بھی ہیں تو پھر آپ کی نظر نے جو کچھ دیکھا وہ حق ہے۔ باقی میری نظر دھوکہ ہی دھوکہ ہے۔

واقعات

(Events)

ایک بحری لیفٹننٹ جولین فلکس اپنی کتاب "سمندری سفرنامہ" میں ایک

واقعہ درج کرتا ہے' (واضح رہے کہ درج ذیل واقعے میں عالم اور جاہل سب شامل تھے) مصنف لکھتا ہے۔

''پوش جہاز ابیل پول جہاز لیبر سر کی جو سخت طوفان کی وجہ سے گم ہو گیا تلاش کر رہا تھا' موسم خوشگوار تھا اور سورج چمک رہا تھا کہ اچانک ایک جھنڈی نظر آئی جو ایک غرق ہونے والی کشتی کی طرف اشارہ کر رہی تھی' جہاز پر جتنے بھی لوگ سوار تھے ان کو نظر آیا۔ ایک جہاز جو لوگوں سے بھرا ہوا ہے' وہ غرق ہو رہا ہے اور لوگ بچاؤ بچاؤ کا شور مچا رہے ہیں اگرچہ یہ سب کچھ خیال تھا' مگر کپتان نے یکدم ایک کشتی ان ناامیدوں کو بچانے کے لئے سمندر میں روانہ کر دی' جوں جوں قریب ہوتے گئے' لوگوں کی آوازیں اسی رفتار سے تیز سنائی جانے لگیں' مگر جب ہم منزل مقصود پر پہنچے تو وہاں درختوں کے سوا کچھ نہیں تھا' نہ جہاز غرق ہوا تھا نہ کسی فرد کا پتہ چلا' جیسے ہی اصل چیز ظاہر ہوئی' خیال غائب ہو گیا۔ اس واقعے سے اندازہ لگائیے کہ جماعت کس عجیب و غریب طریقے سے ایک خیالی صورت اپنے ذہن میں لاتی ہے اور واقعہ کے صحیح ہونے کے بارے میں اتنی شدت سے یقین کرنے لگی ہے کہ اس کے بارے میں شک شبہ کی گنجائش ہی باقی نہیں رہتی' جہاز میں سوار سارے لوگوں نے ایک خیالی صورت کو واقعہ سمجھ لیا' جماعت کی طرف سے چیزوں کی اصل حقیقت کو نہ سمجھنا' واقعات کو غیر مربوط خیالات کی شکل میں منتقل کرنا' اس کے لئے یہ ضروری نہیں ہوتا کہ جماعت زیادہ افراد پر مشتمل ہو۔(یعنی دھوکہ کھانے کے لئے زیادہ لوگوں کی جماعت کا ہونا لازمی نہیں) مگر جب کچھ لوگ جماعت کی صورت اختیار کرتے ہیں' خواہ وہ کتنے ہی بڑے عالم اور دانشور کیوں نہ ہوں مگر جماعت کی صورت گری ہوتے ہی اس کے اندر وہی اوصاف پیدا ہو جاتے ہیں' جو عام افراد کی جماعت میں پیدا ہوتے ہیں' عالموں کی جماعت کا بھی ہر فرد عقل اور تمیز سے دور ہو جاتا ہے۔

موسیو ڈیوی کا واقعہ: (Event of Mosu-Divy)

اس حقیقت کے ثبوت کے لئے ایک واقعہ ملاحظہ ہو' جو مشہور ماہر

نفسیات موسیوڈیوی کی طرف سے روزنامہ "علم النفسیات" میں شائع ہوا ہے۔

واقعہ یہ ہے کہ ایک مرتبہ موسیوڈیوی یورپ کے سائنسدان ماہروں کو جس میں انگلستان کا مشہور عالم مسٹر ویلس بھی شامل تھا کو دعوت دی کہ وہ ایک جگہ جمع ہو کر اس کے حیرت انگیز طلسی اعمال کا مشاہدہ کریں' جب سارے افراد جمع ہوئے تو موسیوڈیوی نے ان کے سامنے کچھ چیزیں پیش کیں اور ان کو اجازت دی کہ وہ ان چیزوں پر جہاں چاہیں مہر لگائیں اس کے بعد موسیو ڈیوی نے ان کے سامنے وہ سارے طریقے استعمال کئے۔ جو فن استخدام ارواح اور فن تجسیم ارواح میں استعمال کئے جاتے ہیں' اس کے وہ عمل اتنے حیرت انگیز تھے کہ ان کو دیکھ کر ان سارے سائنسدانوں جو بڑے بڑے عالم بھی تھے موسیوڈیوی کو یہ سرٹیفیکٹ دیا کہ جو چیزیں ہمارے سامنے پیش ہوئی ہیں۔ وہ انسانی صلاحیت و طاقت سے باہر ہیں اور ماورائی چیزیں ہیں جب موسیوڈیوی کہ یہ سرٹیفیکٹ ملا تو اس کے بعد اس نے سب کے سامنے اقرار کیا کہ یہ سارا جادو تھا' اس کا روحانی طاقت اور کشف وغیرہ سے کوئی بھی تعلق نہیں تھا' اس واقعہ کے مرتب کا کہنا ہے کہ موسیوڈیوی کے حیرت انگیز مشاہدے سے جس بات پر حیرت ہوتی ہے وہ اس کی مہارت نہیں ہے بلکہ حیرت یہ ہے کہ بڑے بڑے عالموں نے اس کو سرٹیفیکٹ کیسے دیا۔

موسیولیبان اپنے موقف کے ثبوت میں تیسرا واقعہ بھی بیان کرتا ہے کہ پیرس شہر کے ایک مقام پر ایک لڑکے کی لاش ملی' اتفاق سے وہاں سے ایک لڑکے کا گزر ہوا' اس نے لاش کو دیکھ کر کہا کہ یہ لاش میرے کلاس فیلو دوست کی ہے' دوسرے دن اس لڑکے کی والدہ کو لایا گیا' وہ لاش کو دیکھ کر اپنے آپ کو کنٹرول نہ کر سکی' اس کا کہنا تھا کہ یہ لاش اس کے لڑکے کی ہے' جو بہت دنوں سے غائب تھا' عورت کا نام جاؤنڈ ریٹ تھا' اس کے بعد قریبی رشتہ دار کو اطلاع دی گئی' اس نے کہا کہ یہ لاش میرے بھتیجے فلیر کی ہے' اس کے بعد ججوں نے گواہیاں لیں' جس میں لڑکے کے استاد کی گواہی بھی شامل تھی' اسکول کے استاد نے اس کے کاندھے پر سونے کا تمغہ دیکھ کر کہا کہ یہ اس عورت کا بیٹا ہے' یہ تمغہ اسکول میں اسے ملا تھا' یہ ساری تحقیقات ہو گئی۔ تین ہفتوں کے بعد پتہ چلا کہ جس لڑکے کی

یہ لاش تھی، وہ پیرس کا نہیں تھا، بلکہ یہ لاش بورڈو شہر کے ایک لڑکے کی تھی، جس کو ایک کمپنی پیرس لائی تھی، چنانچہ کلاس فیلو، والدہ، عزیز، استاد سارے گواہوں نے اپنی غلطی کا اعتراف کیا۔

دو لڑکیوں کا ڈوبنا: (Drowning of two Girls)

مصنف کتاب کو ترتیب دے رہا تھا کہ اخبارات میں نمایاں طور پر ایک خبر شائع ہوئی کہ دو لڑکیاں دریائے سین (فرانس کا دریا) میں ڈوب گئیں، ان کی لاشیں دریا سے نکال کر لوگوں کے سامنے رکھی گئیں، تو کچھ لوگوں نے گواہیاں دیں کہ یہ لاشیں فلاں صاحب کی لڑکیوں کی ہیں۔ یہ گواہیاں اتنی اہم تھیں کہ ججوں کو بھی یقین کرنا پڑا اور انہوں نے ان کو دفن کرنے کی اجازت دے دی، لوگ ان کے دفن کا انتظام کر رہے تھے کہ وہ لڑکیاں جن سے وفات شدہ لڑکیوں کی مشابہت کا شبہ تھا۔ جس کی بنا پر گواہوں نے گواہی دی تھی، اتفاقاً" آگئیں معلوم ہوا کہ گواہوں کو گمان ہوا تھا، حالانکہ ان لڑکیوں کی زندہ لڑکیوں سے مشابہت برائے نام تھی۔

نظر کا فریب اور دھوکہ:

نظر کا فریب اور دھوکے کے بارے میں ڈاکٹر لیبان نے جو نقطہ بیان کیا ہے وہ بہت اہم ہے، انسانی سوسائٹی میں پیغمبروں اور صلحائے امت کے سوا دوسرے انسانوں کو بنیادی انسانی معاملات کے فہم کے سلسلے میں نظر کا دھوکہ ہوتا رہا ہے، نظر کے اس فریب نے انسانی سوسائٹی کو ہر دور میں غیر معمولی نقصان پہنچایا ہے۔ تاریخ میں اس دھوکے کی بہت سی مثالیں ملتی ہیں بلکہ یہ کہا جائے تو غلط نہ ہوگا کہ انسانی تاریخ کا بڑا حصہ ذہین افراد کے فریب نظر سے عبارت رہا ہے، ہر دور میں پیغمبر اس لئے بھیجے گئے ہیں تاکہ وہ افراد کو ان کے فریب نظر اور اس کے نتائج سے واقف کر کے صحیح راستہ دکھائیں موجودہ دور میں نظر کا یہ فریب سوشلزم اور سرمایہ داری نظام کی شکل میں ہمارے سامنے ہے، سوشلزم کو کروڑوں انسانوں نے ستر سال تک انسانی مسائل کے واحد حل کی حیثیت سے دیکھا، مگر تجربے کے بعد

معلوم ہوا کہ سوشلزم سراسر نظر کا فریب تھا' انسانی مسائل کو حل کرنا تو دور کی بات ہے' یہ نظریہ تو زندہ رہنے کے قابل بھی نہیں ہے یہی حالت سرمایہ داری نظام کی ہے' ساری مغربی دنیا سرمایہ داری نظام کو بہتر' موثر کامیاب اور ترقی یافتہ نظام کی حیثیت سے اختیار کر چکی ہے۔ مگر سرمایہ داری کے نظریئے نے دنیا میں جو معاشی بحران پیدا کیا ہے' وہ تاریخ کا سب سے بڑا بحران ہے' دنیا کی دولت کا 80 فیصد سے زیادہ حصہ چند سرمایہ داروں کے ہاتھوں میں منتقل ہوگیا ہے۔ کروڑوں انسانوں کو بنیادی سہولتیں بھی حاصل نہیں ہیں' مگر سرمایہ دار ہیں کہ وہ پوری دنیا کی دولت کو اپنے گرد جمع کرنے کے جنون میں مبتلا ہیں نیز ھل من مزید کا حرص ہے' جس نے ساری انسانی ذات کو عذاب میں مبتلا کردیا ہے' کوئی قانون ایسا نہیں ہے' جو انہیں سرمایہ پرستی اور دولت کے حرص سے بچا سکے۔ انشاء اللہ یہ نظام بھی جلد ہی اپنی تباہ کاریوں کی وجہ سے زمین بوس ہوگا۔

اسلام کا بنیادی اصول: (Basic Principle of Islam)

اسلام نے مسلمانوں کو افراد کے فریب نظر سے بچنے کے لئے ایک بنیادی اصول دیا ہے وہ اصول یہ ہے کہ رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا راستہ اختیار کیا جائے اور وہ راستہ' جو مومنوں نے اختیار کیا ہے' یعنی رسول اور مومنوں کے اختیار کردہ راستے کے سوا اگر اپنے علم' ذہانت اور ہوشیاری سے زندگی کے بنیادی اور فیصلہ کن مسائل کے بارے میں راستہ اختیار کیا جائے گا یا کوئی طریقہ اختیار کیا جائے گا تو وہ قابل قبول نہیں ہوگا' سورۃ النساء کی 15ویں آیت میں کہا گیا ہے کہ "جو کوئی اس کے بعد کہ اس کے اوپر راہ ہدایت کھل چکی ہے' رسول کی (راہ کی) مخالفت کرے گا اور مومنوں کے راستے کے علاوہ دوسری راہ اختیار کرے گا تو ہم اس کو ایسا کرنے دیں گے بعد میں ہم اسے جہنم میں داخل کریں گے" رسول اور مومنوں کا جو راستہ ہے وہ رواداری' محبت' تحمل' بردباری' ہمدردی' حکمت اور بصیرت کا راستہ ہے۔ (معاشرہ - جدیدیت اور اسلام)

اسلام میں جاسوسی کا تصور۔ سنت نبویؐ اور جدید سائنس

of Spying in Islam Sunnah and Modern Science)
(Concept

موساد' را' کے جی بی' سی آئی اے' انٹیلی جنٹ' سیکرٹ سروس اور شاہان مملکت کی خفیہ بے شمار جاسوسی تنظیمیں ادارے اور گروپ پورے عالم میں کام کر رہے ہیں۔

اولیات فاروقی اور سگمنڈ کا اعتراف

اسلام نظام حکومت اور فاروقی طرز حکومت میں جن شعبہ ہائے زندگی کو فروغ اور ترقی ملی ان میں عدالتوں کا نظام' جیلوں کا نظام' پولیس کا انتظام' چیک پوسٹوں کا نظام اس کی بہترین مثالیں ہیں۔ انہیں میں جاسوسی کا نظام بھی ایک خاص حیثیت رکھتا ہے۔ اور اس وقت ترقی یافتہ خفیہ تنظیمیں اسی طرز پر ترقی کر کے عالم میں پھیل گئی ہیں۔

(سگمنڈ کے نظریات - اے - آر - عثمانی)

اسلام میں جاسوسی کا تصور: (Concept of spying in Islam)

اسلام ایک مکمل نظام زندگی ہے یہ جملہ آپ نے بارہا سنا ہوگا مگر اس بارے میں آج تک امت مسلمہ کے قائدین کو جو یورپ سے متاثر ہی نہیں بلکہ یورپین نظام کے داعی ہیں اور اسلام کو ایک مذہبی حد تک یعنی عبادات تک ہی محدود رکھنا چاہتے ہیں۔

حالانکہ اسلام وہ واحد دین ہے جس میں نظام حکومت سے لے کر انسان کی شخصیت اور زندگی تک کا نظام یعنی نظم و ضبط موجود ہے نظام حکومت میں سب سے اہم مسئلہ دفاعی نظام کا ہوتا ہے اس وقت دنیا میں جتنی بھی بڑی سلطنتیں ہیں ان کے دفاع کے مضبوط اور کمزور ہونے کا دارومدار جاسوسی کے نظام پر ہے۔

امریکہ ہو یا روس یا اسرائیل وہ اپنے جاسوسی کے نظام کو بہتر سے بہترین بنانے کے لئے اربوں ڈالر خرچ کر رہے ہیں امریکہ کا ایک جاسوس طیارہ کھربوں ڈالر سے تیار ہوتا ہے وہ خفیہ ایجنسیاں فعال اور متحرک بنانے پر کروڑوں ڈالر خرچ کرتے ہیں اس وقت سی آئی اے یا موساد یا راء Raw کتنے جدید جاسوسی کے آلات کے ساتھ متحرک اور فعال ہیں۔ اس سے ہر باخبر اور باشعور انسان واقف ہے جس کی وجہ ان کے یہاں یعنی غیر مسلم کے یہاں جاسوسی کے نظام کی اہمیت تھی اور ہے حالانکہ اس نظام کو امت مسلمہ کو اپنانا چاہئے تھا اس لئے کہ ہمارے دین ملت اسلام کا یہ نظام جاسوسی ایک لازمی حصہ رہا ہے سرور کائنات ﷺ نے ہمیشہ جنگوں کے موقع پر اور مدینہ میں آنے جانے والے افراد پر کڑی نظر رکھنے کی تدبیر فرمائی ہے۔

غزوہ بدر: (Ghzwa Bader)

غزوہ بدر میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے حضرت علیؓ حضرت زبیرؓ حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو چند لوگوں کے ساتھ بدر کے پانی کی طرف روانہ فرمایا تاکہ وہ دشمن کی خبر معلوم کریں۔

ان حضرات نے وہاں پر قریش کے کچھ پانی پلانے والے دیکھے ان میں سے دو کو پکڑ کر رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں حاضر کیا گیا آپؐ نے خود ان سے پوچھ گوچھ فرمائی آپ ﷺ نے فرمایا کہ مجھے قریش کے بارے میں بتاؤ ان دونوں نے کہا خدا کی قسم وہ اس ٹیلے کے پیچھے ہیں جو آپؐ کو نظر آرہا ہے آپؐ نے پوچھا ان کی تعداد کتنی ہے اس شخص نے کہا بڑی تعداد ہے آپؐ نے پھر پوچھا ان کی تعداد کس قدر ہے انہوں نے کہا ہمیں معلوم نہیں۔

آپ ﷺ نے فرمایا ہر روز کتنے جانور ذبح کرتے ہیں ان دونوں نے کہا کسی دن نو جانور اور کسی دن میں دس جانور ذبح کرتے ہیں آپؐ اس وقت صحابہ کرام سے فرمایا دشمن کی تعداد نو سو اور ہزار کے درمیان ہے پھر آپؐ نے پوچھا ان میں سرداران قریش میں سے کون کون ہیں انہوں نے کہا عتبہ بن ربیعہ، شیبہ بن

ربیعہ، حکیم بن حزام، نوفل بن خویلد، ابو جہل، امیہ بن خلف اور خضر بن حارث اس کے بعد رسول اللہ ﷺ لوگوں کی طرف مخاطب ہوئے اور فرمایا۔ یہ مکہ ہے جس نے اپنے جگر کے ٹکڑے تمہاری طرف پھینک دیئے ہیں۔

غزوہ حنین: (Ghzwa Hunain)

غزوہ حنین میں معرکہ شروع ہونے سے پہلے رسول اللہ ﷺ نے عبداللہ بن ابی حدرد اسلمی کو دشمن میں گھس کر ان کی خبر لانے کے لئے روانہ فرمایا وہ دشمن کے لشکر میں داخل ہوگئے بالآخر مالک سردار طائف کی یہ گفتگو لے کر پہنچے مالک نے کہا بے شک محمد ﷺ اس سے پہلے ہماری طرح کی قوم سے نبرد آزما نہیں ہوا اور ایسے ایسے لوگوں سے اسؐ کا آمنا سامنا ہوتا رہا ہے جنہیں جنگ لڑنے کی خبر تک نہیں اور وہ اجڈ گنوار تھے جن پر اسؐ کو غلبہ حاصل ہو جاتا تھا۔

جب سحر ہو تو اپنے مویشی، عورتیں اور اولاد کو اپنے ساتھ لے کر صف بندی کر لو پھر حملہ تمہاری طرف سے ہوگا اور اپنی میانوں کو توڑ ڈالو کہ تمہارا مقابلہ بیس ہزار تلواروں سے ہوگا ایک ساتھ یکبارگی حملہ کرنا غلبہ اسی کا ہوتا ہے جو پہلے حملہ آور ہو یہ تمام گفتگو سن کر عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے اس تمام گفتگو سے آپ ﷺ کو آگاہ فرمایا۔

آپؐ نے اس گفتگو کی روشنی میں جنگی حکمت عملی اختیار فرمائی۔

غزوہ احزاب: (Ghzwa Ahzab)

غزوہ الاحزاب میں رسول اللہ ﷺ نے حضرت حذیفہ رضی اللہ کو دشمن کے حالات معلوم کرنے کے لئے بھیجا اور حذیفہ نے اس خطرناک فریضہ کی انجام دہی کی اس مہم کی روداد کو یوں بیان فرمایا ہم خندق میں رسول اللہ ﷺ کے ساتھ موجود تھے کہ آپؐ نے فرمایا کون ہے جو دشمن کی نقل و حرکت کی خبر لائے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اس میں واپس آنے کی شرط لگا دی تھی اور فرمایا کہ میں اللہ سے اس کے لئے اپنے ساتھ جنت میں ہونے کی

دعا کرواں گا۔

یہ سن کر کوئی کھڑا نہیں ہوا چونکہ سردی شدت کی تھی۔ خوف بھی پھر بھوک بھی عروج پر تھی پھر آپ صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے مجھے آواز دی اور فرمایا۔ اے حذیفہؓ جاؤ دشمن کے لشکر میں گھس جاؤ اور ان کی خبر ہم کو پہنچاؤ مگر راستے میں کسی کو خبر نہ ہو حذیفہؓ فرماتے ہیں میں دشمن کے لشکر میں داخل ہوا تو دیکھا کہ ہوا اور اللہ تعالیٰ کے لشکری ان کے ساتھ وہ کچھ کر رہے ہیں کہ ان کی ہانڈی چولہے پر ٹھہرتی ہے نہ ان کی آگ جلتی ہے اور نہ ان کے خیمے قائم رہ سکتے تھے اس حال میں ابو سفیان نے اٹھ کر کہا۔

اے قوم قریش ہر شخص کو اپنے ساتھی کو دیکھ لینا چاہیئے۔

حذیفہؓ فرماتے ہیں میں نے فوراً" اپنے ساتھ کے آدمی کا ہاتھ پکڑ کر کہا تم کون ہو؟ اس نے کہا فلاں بن فلاں پھر ابو سفیان نے کہا اے قوم قریش تم اپنے گھر میں نہیں ہو۔ ہمارے اونٹ اور گھوڑے ہلاک ہو گئے ہیں بنو قریظہ نے ہم سے وعدہ خلافی کی اور ہمیں ان کی طرف سے سخت ناپسندیدگی موصول ہوئی لہٰذا کوچ کرو میں کوچ کر رہا ہوں۔ پھر وہ اپنے اونٹ پر سوار ہو کر چل دیا۔

اگر رسول اللہ ﷺ کا حکم نہ ہوتا کہ بغیر کچھ واقعہ ہونے کے واپس آنا ہے تو میں اسے تیر مار کر قتل کر ڈالتا۔ حذیفہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے واپس آکر تمام حالات آپؐ کی خدمت اقدس میں پیش کر دیئے آپ ﷺ نے میرے لئے اپنی رفاقت کی دعا فرمائی۔

ان مذکورہ واقعات کو ضبط تحریر لانے کا مقصد صرف یہ تھا کہ آپ ﷺ کے بے شمار واقعات ایسے ہیں جس سے یہ بات اظہر من الشمس ہوجاتی ہے کہ جب تک ہم اسلام کے تمام شعبوں کو نہیں اپنائیں گے تو کامیابی کی منزل دور ہوتی چلی جائے گی یقیناً" ہمیں اسلام میں پورا پورا داخل ہونے کا حکم ہے ایک مومن کی شان بھی یہی ہے کہ نجی، شخصی، اقتصادی، معاشی، معاشرتی دفاعی حکومتی نظاموں میں مکمل اسلام کی پیروی کریں۔ تو کامیابی یقیناً" ہماری منزل ہوگی۔

(اسلام میں جاسوسی کا تصور)

موجودہ کھیلوں کے نقصانات

سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Disadvantages of present games-Sunnah and Modern Science)

اسلام صحت و تندرستی کے حصول کے لئے کھیلوں کو بھی ترجیح دیتا ہے۔ آپؐ نے ایسا خود کر کے دکھایا۔ آپؐ نے تیراکی کی دوڑ لگائی' گھڑ سواری کی۔ کشتی کھیلی تیر اندازی کی' باغات کی سیر کی۔ ان امور میں جہاں بے شمار اسلامی اور جہادی صفات وابستہ ہیں وہاں شرعی تفریح اور تندرستی مقصود بھی ہے۔

اسلام قید کا مذہب نہیں اور نہ ہی سختی کا مذہب ہے بلکہ اسلام پابندی کا مذہب ہے۔ امت جب بھی ان پابندیوں کو اپنے اوپر لاگو کر کے زندگی گزارے گی وہ خوشحال اور کامران اور ترقی کی منازل طے کرتی چلی جائے گی۔ لیکن آج ہم نے صحت و تندرستی' تفریح و تنعم کو حاصل کرنے کے لئے جس انداز کی کوشش اور کھیلوں کا انتخاب کیا ہے۔ اس کا انجام کیا ہو گا۔ کچھ یورپی فلاسفر کی زبان سے۔

ڈاکٹر ایڈمن کی وارننگ:(Warning of Dr. Edman)

میرے خیال میں جتنی عریانی اور فحاشی جم خانوں اور کلبوں نے پھیلائی موجودہ (Game System) (کھیلوں کا نظام) نے فحاشی حتیٰ کہ بعض لا علاج امراض کو پھیلانے کے لئے کھلاڑیوں نے بہت بڑا کام کیا۔

اگر ہم چاہتے ہیں کہ (Game System) کھیلوں کا نظام سے پھیلنے والی تمام برائیوں کا قلع قمع کیا جائے تو اس کا واحد حل ایسے کھیلوں کو اختیار کیا جائے جو یا تو اندرون خانہ ہوں یا پھر ان کھیلوں میں کھلاڑیوں کے بدن ڈھکے ہوئے ہوں۔

(ماہنامہ رابطہ)

موجودہ کھیلوں میں شرکت اور اس کے نقصانات:

(Participation in the present games and its disadvantages)

حضرت علی المرتضیٰ کرم اللہ وجہہ سے مروی ہے کہ نبی اقدس صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے کہ اے علی! اپنی ران دوسروں کے سامنے ظاہر نہ کرو، اور کسی زندہ یا مردہ (کی) ران کی طرف نہ دیکھو۔(مشکوۃ ص 296 - ابوداؤد، ابن ماجہ)

آج کل ہمارے ہاں جو کھیل مثلاً" فٹ بال، ہاکی، ٹیبل ٹینس وغیرہ وغیرہ متعارف و رائج ہیں، ان کھیلوں میں حصہ لینے والے مرد اور عورتیں مندرجہ بالا حدیث طیبہ کی کھلم کھلا مخالفت کرتے ہیں اور مفت میں دیکھنے والے لوگ بھی گناہ گار ہوتے ہیں۔

ناف سے لے کر گھٹنے کے ختم تک کسی بھی مرد کو کسی مرد کی طرف دیکھنا حلال نہیں ہے، اسی طرح کشتیوں کے اکھاڑوں اور فٹ بال وغیرہ کے میچوں میں ناف سے لے کر گھٹنوں کے ختم تک کسی حصہ کو کسی کے سامنے یا کھولنا یا کسی کے ستر کا کوئی حصہ دیکھنا دونوں حرام ہیں۔

افسوس ہے کہ کشتی کے مقابلوں میں اور فٹ بال وغیرہ کے میچوں میں بڑے بڑے دین داری کے دعویدار اس مسئلے کو بھول جاتے ہیں۔ کھیل کے میدان، مختلف کھیلوں میں اور مقابلہ حسن میں عورتوں کے لباس .... وغیرہ؟

بہرحال اس قسم کے گیمز وغیرہ میں ستر کو ڈھانپنے کا خصوصی اہتمام کرنا چاہئے تاکہ ہم غضب الٰہی سے بچ سکیں۔

حضور اکرم ﷺ کی لعنت:

(Imprecation of Holy Prophet (PBUH)

حضرت حسن بصری رحمتہ اللہ علیہ سے منقول ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے مندرجہ بالا کام (یعنی بد نظری کرنے والے) پر اور جس کی طرف بد نظری کی جائے دونوں پر لعنت فرمائی ہے۔ (بیہقی شریف)

گویا اپنے ستر کو برہنہ کرنے والے اور ان کے برہنہ ستر کو دیکھنے والے تمام مرد اور عورتیں ملعون ہیں۔

موسیقی اور اس کے نقصانات:

نبی اقدس صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے ارشاد فرمایا "گانا" دل میں نفاق پیدا کرتا ہے جس طرح پانی سے کھیتی پیدا ہوتی ہے۔ ایک روایت میں "گانے" کو شیطان کی آواز بھی کہا گیا ہے۔ (الحدیث)

موسیقی روح کی سزا: (Music, the spiritual retribution)

موسیقی شیطان کا ایک دلفریب اور لطیف جال ہے جس میں شیطان دنیائے انسانیت کو پھانس کر آسانی سے گمراہ کر دیتا ہے۔ بعض لوگوں کے ہاں موسیقی روح کی غذا ہے جیسا کہ تفصیلات آگے آرہی ہیں مگر ناچیز کے ہاں موسیقی روح کی غذا نہیں بلکہ روح کی سزا ہے' جس طرح مداری ڈگڈگی بجا کر بندر کو نچاتا ہے اور لوگوں کو بے وقوف بنا کر پیسے بٹورتا (اپنے مقاصد دنیوی) حاصل کرتا ہے بالکل اسی طرح شیطان بھی موسیقی کی ڈگڈگی بجا کر نہ صرف لوگوں کو گمراہ کر کے اپنے مقاصد حاصل کرتا ہے بلکہ موسیقی کے تحت دنیائے انسانیت کو نچا کر (جیسا کہ بعض لوگوں کو موسیقی سنتے ہوئے گنگناتے ہوئے یا مزے میں سر مارتے ہوئے بھی دیکھا گیا ہے اور ناچ' ڈانس وغیرہ تو بالکل ہی عام ہے) یہ ثابت کرتا ہے کہ دیکھو!

وہ قوم جو خیر الامم اور اشرف المخلوقات ہے آج اسی قوم کو اسی امت کو میں نے اپنی ڈگڈگی پر نچا کر بیوقوف بنایا ہوا ہے۔

نفاق ایک ایسی برائی جس کا تعلق قلب (دل) سے ہے مندرجہ بالا حدیث طیبہ میں نفاق والے جملہ کا ایک مقصد یہ ہو سکتا ہے کہ جو آدمی موسیقی میں ملوث ہو گا دینی اور دنیوی لحاظ سے اس کے ظاہر اور باطن میں فرق ہو گا' دوسرا مقصد اس جہالت کا یہ بھی ہو سکتا ہے کہ وہ دینی امور اور نیک کاموں سے دور ہوتا چلا جائے گا' اور ایک مقصد علماء حدیث نے یہ بھی بیان فرمایا کہ اس کی موت نفاق پر واقع ہو گی۔ واللہ اعلم۔

کسی بھی بیماری کا خطرناک اور آخری درجہ یہ ہوتا ہے کہ کوئی بیمار شخص بیماری کو بیماری ہی نہ سمجھے اسی طرح گناہ کا آخری اور مہلک درجہ یہ ہے کہ انسان گناہ تو کرے لیکن گناہ کو گناہ ہی نہ سمجھے بلکہ الٹا اس پر فخر کرے۔

ہمارے ہاں آج کل بعض اپ ٹو ڈیٹ اور جدت پسند طبقے موسیقی اور رقص و سرود کو گناہ ہی نہیں سمجھتے بلکہ اسے فن لطیف، آرٹ، باعث تفریح، ثقافت اور روح کی غذا اور نہ معلوم کیا کیا کہتے ہیں۔

نافرمانیاں اور ان کے عذابات:
(Disobediences and their misfortunes)

جبکہ حضر ابو ہریرۃ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا جب لوگ محصول مملکت کو اپنی دولت بنا لیں گے اور امانت کو غنیمت اور زکوۃ کو تاوان سمجھیں گے اور غیر دین کے لئے علم پڑھیں گے، اور آدمی اپنی بیوی کا تابعدار بن جائے گا اور ماں کا نافرمان ہو جائے گا، اپنے دوست کو آرام پہنچائے گا اور اپنے باپ کا ستائے گا، اور لوگ مسجدوں میں شور مچائیں گے، اور خاندان کا سردار فاسق شخص ہوگا اور قوم کا رئیس ایک رذیل آدمی ہوگا، اور انسان کے شر و فساد سے ڈر کر لوگ اس کی تعظیم کریں گے، اور گانے بجانے والیاں اور گانے بجانے کی چیزیں عام طور پر ظاہر ہوں گی، اور شراب پی جانے لگے گی، اور اس امت کے پچھلے لوگ اپنے پہلے والوں پر لعنت بھیجیں گے، اس حالت میں لوگ منتظر رہیں کہ ایک سرخ آندھی اٹھے گی، زلزلہ آئے گا، خسوف واقع ہوگا، صورتیں مسخ ہوجائیں گی، آسمان سے پتھر برسیں گے، اور ان کے علاوہ دیگر علامتیں بھی پے در پے ظاہر ہوں گی، جس طرح کسی ہار کا دھاگہ توڑ دیا جائے تو موتی لگاتار گرتے چلے جاتے ہیں۔ (پچاس تقریریں ص 146-147)

علامات کا وجود: (Existance of Ensign)

برادران اسلام!

اپنے گرد و پیش پر نظر ڈالئے اور دیکھئے کہ ان علامتوں میں سے کونسی

علامت ایسی ہے جو ہمارے معاشرے میں نہیں پائی جاتی۔

○ کیا حکمرانوں نے عوام کے محصولات کو ذاتی جاگیر نہیں سمجھ رکھا ہے؟

○ کیا والدین اور اقرباء کو ستایا نہیں جارہا؟

○ کیا قوم کے بدترین افراد کو لیڈر اور رہنما بنے ہوئے نہیں ہیں؟

○ کیا ریڈیو، ٹی وی، وی سی آر اور سینما کے ذریعے گانے بجانے کو عام نہیں کیا جارہا ہے؟

○ کیا زکوۃ کو تاوان اور ٹیکس نہیں سمجھا جارہا ہے؟

○ کیا گھر گھر میں رقص و سرور کی محفلیں برپا نہیں کی جاری ہیں؟

علامات تو پوری ہو چکی ہیں، بس اب عذاب الٰہی کا انتظار کیجئے، بلکہ انتظار کیا معنی، عذابوں میں تو ہم مبتلا ہیں، بلاؤں اور آفتوں کا تو ہم شکار ہیں۔

○ کیا ظالم اور فاسق حکمران عذاب الٰہی نہیں؟

○ کیا بین الاقوامی تحقیر و تذلیل عذاب الٰہی نہیں ہے؟

○ کیا باہمی قتل و قتال اور نفاق و افتراق عذاب الٰہی نہیں؟

○ کیا عدم تحفظ اور خوف و ڈر عذاب الٰہی نہیں؟

○ کیا خون انسانیت کی ارزانی عذاب الٰہی نہیں؟

○ کیا دلوں کا اضطراب اور روحوں کی بے چینی عذاب الٰہی نہیں؟

○ کیا عزت و ناموس کی پامالی عذاب الٰہی نہیں؟

○ کیا یہ زلزلے، یہ دھماکے، یہ سیلاب یہ دہشت گردی، یہ ایکسیڈنٹ اور یہ جنگیں عذاب الٰہی نہیں؟

حضور اکرم ﷺ کے ارشادات گرامی:
(Sayings of Holy Prophtet (PBUH))

یہ سب بلائیں اور مصیبتیں ہم اپنی آنکھوں سے دیکھتے ہیں، تاہم ہمیں توبہ کی توفیق نصیب نہیں ہوتی بلکہ ہم رات دن گانے بجانے اور لغو و لہب جیسے فضول کاموں میں لت پت ہیں۔ جبکہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے

کبھی تو یوں ارشاد فرمایا ہے کہ گانے والوں کی نماز قبول نہیں' کبھی فرمایا کہ جو کسی گانا گانے والے کا گانا سنے گا قیامت کے دن اس کے کانوں میں پگھلا ہوا سیسہ ڈالا جائے گا' کبھی یہ فرمایا کہ جو شخص اس حالت میں مرگیا کہ اس کے پاس گانے والی ہو اس کی نماز جنازہ مت پڑھو' کبھی فرمایا کہ گانا بجانا' سننا معصیت ہے اس کے لئے بیٹھنا فسق ہے اور اس سے لطف اندوزی کفر ہے؟

یورپ کی اندھی تقلید: (Blind Imitation of Europe)

افسوس ہے کہ مسلمان یورپ کی تقلید میں اندھا ہو کر گمراہیوں کی دلدل میں پھنستا جارہا ہے' یورپ سے اٹھنے والی ہر برائی کو یہاں آسمانی تحفہ سمجھ کر قبول کرلیا جاتا ہے۔ ہماری یورپ کی اندھی تقلید پر کسی شاعر نے کیا خوب ہی کہا ہے کہ ۔

حال دل میں چراغ انگریزی' سر کے اندر دماغ انگریزی
چال انگریزی' ڈھال انگریزی' جسم کا ہر اک بال انگریزی
جسم میں جان انگریز' منہ کے اندر زبان انگریزی
چھل رہا ہے گلا تو چھل جائے' لہجہ صاحب سے اپنا مل جائے

وقت وقت کی بات ہے کبھی تو غیرت کا یہ عالم تھا کہ سے پہلے مساجد کے سامنے کوئی جلوس گاتے ہوئے اور ڈھول بجاتے ہوئے گزر جاتا تو اس پر مسلمان مشتعل ہوجاتے اور غیرت مند مسلمان خصوصاً" نوجوان تو جان تک دینے سے گریز نہ کرتے' آج مساجد کے سائے میں فحش اور عریاں فلمیں چلتی ہیں مگر کسی نوجوان کی غیرت ٹس سے مس نہیں ہوتی۔

پہلے گانے والوں کو میراثی' بھانڈ' کنجر اور ڈوم کہا جاتا تھا اور میراثیوں کو یہ جرات نہیں ہوتی تھی کہ وہ معزز لوگوں کے ساتھ کسی چارپائی یا کرسی پر بیٹھیں بلکہ انہیں نیچے بیٹھنا پڑتا تھا۔ آج میراثیوں اور کنجریوں کو فنکار اور گلوکار کا نام دیا جاتا ہے اور ان کی ایسی آؤ بھگت کی جاتی ہے جو کسی بڑے سے بڑے عالم دین' محدث' ولی' بزرگ' مفسر بلکہ کسی وزیر کی بھی نہیں ہوتی۔

موسیقی کے دینی نقصانات:
(Religious disadvantages of music)

ہمارے ملک میں اگر بدوپسکا کوئی مشہور میراثی اور آجاتا ہے تو پوری قوم نیچے سے لے کر اوپر تک دیدہ و دل فرش راہ کر دیتی ہے۔ بہت سے خوف خدا سے عاری لوگ بڑی ڈھٹائی سے کہتے پھرتے ہیں کہ جناب موسیقی روح کی غذا ہے، مگر ناچیز کہتا ہے کہ یہ کیسی غذا ہے؟

جسے حضور اقدس صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے ملعون قرار دیا۔

جس سے نفاق اور قساوت پیدا ہوتی ہے۔

جس کی وجہ سے ذکر و تلاوت اور عبادت و اطاعت کی لذت ختم ہوجاتی ہے۔ نیز جو مسلمان خواتین کو بے حجاب اور بے حیاء بنادیتی ہے۔ اس لئے راقم یہ کہنے میں حق بجانب ہے کہ موسیقی روح کی غذا نہیں بلکہ سزاو عذاب ہے۔

یہ تو ایک نشہ ہے ہم غذا سمجھ بیٹھے ہیں۔ اگر بالفرض موسیقی غذا ہے بھی سہی تو پھر جان لیجئے کہ شیطان اور شیطان کے چمچوں اور چیلوں اور شیطانی روح کی غذا ہے۔

- یہ قیصرو کسریٰ اور یہود و ہنود کی غذا ہے۔ مسلمانوں کی نہیں
- مسلمانوں کی روح کی غذا تو قرآن حکیم کی تلاوت ہے۔
- مسلمانوں کی روح کی غذا اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کی نعت و توصیف ہے
- مسلمانوں کی روح کی غذا نماز اور ذکر و استغفار ہے۔

والدین کے اثرات:(Effect of parents)

وہ والدین جو گانے بجانے کا شوق رکھتے ہیں، جو ہروقت عشقیہ غزلیں اور نغمے سنتے رہتے ہیں، انہیں اچھی طرح یاد رکھنا چاہئے کہ ان کی فحاشی اور بے حیائی کا اثر ان کی اولاد پر بھی پڑ سکتا ہے۔ کیونکہ والدین جب نیک اور خدا ترس ہوں، عابد و زاہد، متقی، نمازی و پرہیز گار ہوں، حلال روزی کمانے والے ہوں، حرام سے

بچنے والے ہوں تو پھر اولاد محمد بن قاسمؒ جیسی ہوتی ہے' طارق بن زیادؒ جیسی ہوتی ہے' حضرت مجدد الف ثانیؒ جیسی ہوتی ہے' شیخ الحدیث مولانا محمد زکریاؒ جیسی ہوتی ہے' حضرت مولانا احمد علی لاہوریؒ اور حضرت سید عطاء اللہ شاہ بخاریؒ جیسی ہوتی ہے' حضرت مفتی محمودؒ اور مولانا حق نواز جھنگویؒ جیسی ہوتی ہے۔

لیکن جب معاملہ اس کے برعکس ہو' یعنی والدین فاسق و فاجر ہوں' حرام کھانے والے ہوں' گانے بجانے کے رسیا ہوں تو پھر اولاد گلوکار اور فنکار بنتی ہے' چور ڈاکو بنتی ہے' پنولین اور ہٹلر بنتی ہے' چینگیز خان اور ہلاکو خان بنتی ہے اللہ تعالیٰ ہمیں دین کی صحیح سمجھ عطا فرمائے آمین ثم آمین۔

فتنہ خوشبو اور اس کا نقصان:

سرکار دو عالم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کا فرمان عالی شان ہے کہ مردوں کے لئے وہ عطر (خوشبو) مناسب ہے جس کی خوشبو نمایاں اور رنگ مخفی ہو' جبکہ عورتوں کے لئے وہ عطر (خوشبو) مناسب ہے جس کا رنگ نمایاں اور خوشبو مخفی ہو۔ (ترمذی شریف)

نبی اقدس صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے کہ جو عورت عطر (خوشبو) لگا کر لوگوں کے درمیان سے گزرتی ہے وہ آوارہ قسم کی (زانیہ) عورت ہے۔ (ترمذی شریف)

خوشبو بھی ان مقاصد میں سے ایک ہے جو ایک نفس شریر کا پیغام دوسرے نفس شریر تک پہنچاتی ہے۔ یہ خبر رسانی کا سب سے بڑا موثر' سب سے زیادہ لطیف ذریعہ ہے' جس کو دوسرے لوگ تو شاید خفیف ہی سمجھتے ہوں مگر اسلامی حیاء اس قدر حساس ہے کہ اس کی طبع نازک پر یہ لطیف تحریک بھی گراں ہے' وہ ایک مسلمان عورت کو اس کی اجازت نہیں دیتی کہ خوشبو میں بسے ہوئے کپڑے پہن کر راستوں سے گزرے یا محفلوں میں شرکت کرے' کیونکہ اس کا حسن اور اس کی زینت پوشیدہ بھی رہے تو بھی کیا فائدہ اس کی عطریت تو فضا میں پھیل کر جذبات کو متحرک کر رہی ہے۔ چنانچہ ایسا کرنا گناہ ہے اور اس معاملہ میں

شدید احتیاط کی ضرورت ہے۔ آج کل خواتین جان بوجھ کر ایسے ایسے عطر' سینٹ اور ایسی ایسی خوشبوئیں استعمال کر کے بازاروں' مارکیٹوں' محافل میں یا راستوں پر سے آتی جاتی ہیں کہ ابھی کسی مارکیٹ میں کسی دکان میں یا کسی بھی مقام پر پہنچی نہیں مگر خوشبو پہلے ہی تشریف لانے کی خبر دے دیتی ہے اور کئی جگہوں پر تو ایسا بھی ہو رہا ہے کہ بعض خواتین علیحدہ ہی قسم کی ایسی منفرد خوشبوئیں استعمال کرتی ہیں کہ وہ ان کی موجودگی اور آنے جانے کی نہ صرف علامت ہی ہیں بلکہ آمدورفت کی بھرپور اطلاع بھی دیتی ہیں۔

یہ سب کچھ صرف اور صرف اس لئے ہوتا ہے کہ آس پاس کے لوگ حسرت بھری نظروں سے ان کو دیکھ کر نہ صرف رشک کریں بلکہ دلو بھی دیں کہ کوئی صاحبہ تشریف لئے جارہی ہیں۔ یقیناً" ایسی ہی عورتوں کے بارے میں محبوب رب العالمین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ وہ آوارہ قسم کی (زانیہ) عورت ہے۔ اس حدیث طیبہ نے مذکورہ صفت خواتین کو بدکارہ ...... قرار دیا ہے۔

اس لئے اس قسم کی تحریکات سے بچنے اور بچانے کی اشد ضرورت ہے تاکہ ہم اللہ اور اس کے رسول ﷺ کی ناراضگی اور خصوصاً" بدکاری سے بچ سکیں۔

(کھیل اور اسلامی تعلیمات)

تنگ لباس - سنت نبویؐ اور جدید سائنس
(Tight Dress - Sunnah and Modern Science)

عورتوں نے بال کٹوائے، مردوں نے بال بڑھوائے
آج کل کی ہے ایسی سلائی - لی انگڑائی ٹانکے ٹوٹ گئے

اسلام پردے، حیا اور وقار کا مذہب ہے۔ اس لئے اسلامی لباس کھلا ہوا اور سفید ہوتا ہے۔ لیکن جب یہی لباس تنگ ہو تو اس کے نقصانات کیا ہوتے ہیں ملاحظہ کریں۔

تنگ لباس اور فزیالوجی
(Tight dress and Physiology)

تنگ لباس سے لوکل مسلز (Local Muscles) مردہ اور کمزور ہو جاتے ہیں کیونکہ باہر کے مسلز میں جیسے حرکت ہوتی ہے ایسے ہی اندرونی باریک باریک مسلز ہوتے ہیں اور ان میں حرکت ہوتی ہے۔ جیسا کہ سوئی اگر جلد کے اندر چلی جائے تو وہ ان باریک باریک مسلز کی حرکت کی وجہ سے کہاں سے کہاں چلی جاتی ہے۔

تو جب تنگ لباس زیب تن کیا جاتا ہے تو ان باریک مسلز کو بہت نقصان پہنچتا ہے ان کی حرکات کم ہو جاتی ہیں۔ جس سے ذہنی دباؤ، اعصابی تناؤ اور کھچاؤ جیسے امرض پیدا ہو جاتے ہیں۔

(بحوالہ جمعہ میگزین مشرق)

نیت کے اثرات - سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Effects of Intension, Sunnah and Modern Science)

○ حضرت قتیبہؒ اپنی سند کے ساتھ حضرت زید بن میسرہؒ سے نقل کرتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے کہ میں ہر دانا کا کلام قبول نہیں کرتا۔ اس کی اغراض و افکار کو دیکھتا ہوں اگر اسے میری رضا مقصود ہو تو اس کی خاموشی کو فکر اور اس کے کلام کو ذکر بنا دیتا ہوں گو وہ کلام نہ کرے۔

○ حضرت ابراہیم نخعیؒ فرماتے ہیں کہ ایک آدمی کلام کرتا ہے جس میں لوگوں کی ناراضگی ہوتی ہے مگر اس کی نیت خیر ہے تو اللہ تعالیٰ لوگوں کے قلوب میں اس کی جانب سے عذر ڈال دیتے ہیں۔ جس سے وہ خود ہی کہنے لگتے ہیں کہ اس کا مقصد تو خیر ہی تھا اور کبھی ایک آدمی کلام بہت عمدہ کرتا ہے مگر نیت ٹھیک نہیں ہوتی تو اللہ تعالیٰ لوگوں کے قلوب میں ڈال دیتے ہیں جس سے کہنے لگتے ہیں کہ اس شخص کو خیر مقصود نہیں ہے۔

اھل خیر کے چند کلمات:

(Few Statements of good people)

عون بن عبداللہ فرماتے ہیں اہل خیر حضرات ایک دوسرے کی طرف تین (3) کلمات لکھ بھیجا کرتے۔

1- جو آخرت کے لئے عمل کرتا ہے اللہ تعالیٰ اس کی دنیا کی کفالت فرماتے ہیں۔

2- جو اپنے باطن کی اصلاح کرتا ہے اللہ تعالیٰ اس کے ظاہر کو درست فرما دیتے ہیں۔

3- جو اپنا معاملہ اللہ تعالیٰ سے درست کر لیتا ہے اللہ تعالیٰ لوگوں کے ساتھ اس کا معاملہ درست فرما دیتے ہیں۔

○ سہل بن سعدؓ ساعدی فرماتے ہیں کہ آپ ﷺ نے فرمایا کہ مومن کی نیت اس کے عمل سے بہتر ہے اور منافق کا عمل اس کی نیت سے اچھا ہے اور اس کے عمل کا تعلق اس کی نیت سے ہی ہوتا ہے۔

○ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ حضور اکرم ﷺ کا ارشاد نقل کرتے ہیں کہ بے شک اللہ تعالیٰ نہ تمہارے ظاہر کو دیکھتے ہیں اور نہ تمہارے اموال و احوال کو دیکھتے ہیں بلکہ وہ وہ تمہارے اعمال اور قلوب کو دیکھتے ہیں۔

○ ایک حدیث میں آپ ﷺ کا ارشاد مبارک ہے کہ سن لو دین تو اخلاص ہی کا نام ہے۔ عرض کیا گیا کس کے ساتھ؟ کس کے لئے۔ ارشاد ہوا اللہ کے ساتھ اس کے رسول کے ساتھ اور تمام مسلمانوں کے ساتھ۔

○ فقیہؒ فرماتے ہیں کہ خود بھی اللہ تعالیٰ پر ایمان و یقین رکھے اور لوگوں کو اسکی دعوت دے اور دل میں تمنا رکھے کہ تمام لوگ دیندار ہو جائیں۔

آپ ملاحظہ فرمائیں نیت صحیح نہ ہونے کے نقصانات پر مشتمل تحقیق۔

نیت' ریسٹورینٹ اور یورپی ماہرین
(Intension, Resturant and Europian Experts)

ڈاکٹر لیڈ بیٹر جو پیرا سائیکالوجی کے ماہرین میں شمار ہوتے ہیں۔ ان کا تجربہ ہے کہ ہوٹل کا کھانا کبھی بھی جسم اور صحت کے لئے شفا کا ذریعہ نہیں بن سکتا کیونکہ اس میں ہوٹل والے کی نیت گاہک کی جیب سے زیادہ سے زیادہ رقم وصول کرنا ہوتی ہے۔

میرا سائنسی تجربہ یہ کہتا ہے کہ اس کھانے میں قطعی شفا اور برکت نہیں ہو سکتی۔

(تصورات اسلام)

ایک نایاب روسی تحقیق
(A valuable Russian Research)

روسی ماہرین نے جسم انسانی میں تحقیق کی ہے اس بات کی کیا وجہ ہے کہ برصغیر میں ایک مخصوص اصطلاح عام ہے جسے دست شفا کہتے ہیں آخر اس کی وجہ کیا ہے۔ سال ہاسال کی تحقیقات کے بعد ماہرین اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ جس معالج کی نیت درست ہو اس کے جسم سے ایسی غیر مرئی شعاعیں یا لہریں (Invisible Rays) نکلتی ہیں جو کہ مثبت (Positive) ہوتی ہیں اور یہی لہریں مریض کے لئے شفا کا ذریعہ بنتی ہیں اور اگر معالج کی نیت میں فرق ہے تو اس معالج کے جسم سے منفی (Negative) لہریں نکل کر مریض کے جسم میں داخل ہو جاتی ہیں جو کہ بذات خود ایک مرض ہے۔

(بحوالہ خبرنامہ ہمدرد)

بچوں کی فطری پرورش یعنی مٹی میں پلنا

سنت نبوی اور جدید سائنس

(Natural Patronage of Children (Soil Patronage) Sunnah and Modern Science)

حضور پاک ﷺ کے دور مبارک میں بچے مٹی پر کھیلتے تھے، پلتے تھے تو تنو مند اور صحت مند ہوتے تھے۔ بہادر اور جری ہوتے تھے۔ فہم و فراست بصیرت اور خود اعتمادی کے حامل ہوتے تھے۔ حضرت معاذ رضی اللہ عنہ اور معوذ رضی اللہ عنہ نے میدان بدر میں وہ جوہر دکھائے کہ عقل حیران رہ جاتی ہے۔ اگر تلوار ان کے گلے میں ڈالی جاتی تو وہ ان کے قد سے بڑی معلوم ہوتی حتی کہ چلتے ہوئے گھسٹتے معلوم ہوتی تھی۔

آج بھی جو بچے مٹی میں کھیلتے اور پلتے ہیں تنو مند، صحت مند، بہادر اور جری ہوتے ہیں اس ضمن میں جدید سائنس کیا کہتی ہے۔

ڈاکٹر ہنی من کے مشاہدات

(Observations of Dr. Honey Mun)

مٹی میں دافع تعفن یعنی (AntiSeptic) اثرات ہوتے ہیں۔ اس میں نوشادر، فلورائیڈ (Floride)، آیوڈین (Auyodin)، کیلشیم (Calcium) اور فاسفورس وغیرہ جیسے صحت اور تندرستی کو بڑھانے والے اجزاء ہوتے ہیں یہ وہ اجزاء ہیں جو جسم انسانی کی ضرورت ہیں اس لئے چھوٹے بچوں کو مٹی میں کھیلتے رہنا چاہئے اور اسی میں ان کے لئے صحت ہے۔

(دی ہسٹری آف ہنی من)

ریڑھ کی ہڈی کے درمیان کارڈی لیج لیسرَ، نماز سنت نبویؐ اور جدید سائنس

ریڑھ کی ہڈی کے درمیان ایک انتہائی اہم تہہ یعنی کارڈی لیج لیسرَ ہوتی ہے اگر وہ متحرک نہ ہو تو وہ بوسیدہ اور گھلتی رہتی ہے۔ جب کہ نماز میں وہ بہت زیادہ متحرک رہتی ہے۔

ہماری گردن کے مہروں میں درد ہوتا ہے۔ کارڈی لیج کم ہوسکتی ہے اعصاب پر درد ہوتا ہے۔ اس کے لئے ورزش بتاتے ہیں۔ ماتھے پر ہاتھ رکھ کر مخالف جانب دباؤ ڈالیں یا گردن میں کالر ڈالیں۔ لیکن نماز کے سلام اور سجدہ میں یہ ورزش ہو جاتی ہے۔

نماز ریڑھ کی ہڈی کے امراض میں مفید ہے:

ایک مصری سرجن نے انکشاف کیا ہے کہ وہ 40 مریضوں پر تحقیق کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ ریڑھ کی ہڈی کی بیماری میں مبتلا افراد کے لئے نماز کی حرکات بہت مفید ہیں۔ مصری سرجن جو ایک یونیورسٹی کے پروفیسر بھی ہیں۔ اپنے زیرِ علاج آپریشن شدہ مریضوں کو اس بات کا مشورہ دیتے ہیں کہ وہ آپریشن کے بعد ایک ہفتے تک دن میں پانچ مرتبہ نماز ضرور ادا کریں۔ الجزائر کی خبر رساں ایجنسی نے بھی اپنی ایک رپورٹ میں بتایا ہے کہ ایک امریکی دانشور نے اپنی کتاب میں جو "ریڑھ کی ہڈی کی بیماریاں" کے نام سے چھپ چکی ہے۔ مصری سرجن کی باتوں کی تائید کی ہے کہ ریڑھ کی ہڈی کی شکایات رکھنے والے مریضوں کو دن میں پانچ بار نماز قائم کرنا چاہیئے۔

لائٹ ورزش نماز سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Light Exercise Prayer Sunnah and Modern Science)

میڈیکل سائنس کہتی ہے کہ لائٹ ورزش کریں ایسی ورزش جو مسلسل ہو۔ یہ عمر میں مفید ورزش ہو۔ سال سے کم عمر آدمی سخت ورزش کر سکتا ہے۔ اس سے اوپر سخت ورزش نہ کرے۔ اور نماز سے بہتر کوئی ہلکی ورزش اور نہیں ہو سکتی۔

نماز بہترین ڈسپلن:

(Prayer, the best discipline)

اس وقت پوری دنیا میں ادب آداب' انتظام و انصرام اور ڈسپلن کھانے کے لئے مختلف قانون' ضوابط اور کورس کروائے جارہے ہیں۔

ماؤس کی کا تجزیہ:

(Analysis of Mouseky)

لیکن ماؤسکی کے تجربات میں یہ بات واضح ہے کہ میں نے نماز سے بڑھ کر ڈسپلن سکھانے والا کوئی عمل نہیں دیکھا۔ نماز میں ایک ہی امام کے پیچھے ہزاروں بلکہ لاکھوں لوگ جھکے ہوئے ہوتے ہیں۔ حتیٰ کہ امام کے اشاروں پر جسم کو مختلف انداز میں جھکا دیا جاتا ہے تو اس سے بڑھ کر ڈسپلن سکھانے والی کوئی چیز شاید ہی ہو۔

(بحوالہ اسلام مستشرقین کی نظر میں)

ایک منیجر کا اعتراف
(Admission of an English Manager)

ملی وفد بریسٹن سے گلاسکو / اور ایڈنبرا کے لئے روانہ ہوا بخش فیملی کے علاوہ جناب اقبال ڈھال نے مستقل ایک گاڑی وفد کے ساتھ کر دی جو ہمارے برطانیہ میں قیام کے دوران بمع اس کے ڈرائیور موسیٰ بھائی ہمارے پاس رہی۔ موسیٰ بھائی جو سعودی ریال بنانے والی' برطانوی فیکٹری میں کام کرتے ہیں عابد و زاہد اور متقی مسلمان اور دعوت کے کام سے ایک عرصہ سے منسلک ہیں۔ علماء و دعاۃ کی خدمت میں پیش پیش رہتے ہیں۔ خود اپنا قصہ بتا رہے تھے کہ فیکٹری کے انگریز منیجر نے ان کی تعیناتی کے موقع پر جب ان سے کام کی تفصیلات طے کیں۔ تو آخر میں ان سے پوچھا کہ موسیٰ صاحب آپ نے نماز کے اوقات کی مجھ سے بات نہیں کی؟ تو میں نے کہا اللہ کے اس فریضہ کی ادائیگی کے لئے ہم مخلوق سے پوچھنے کے محتاج نہیں ہیں تو وہ انگریز منیجر جو ہم نمازیوں کی محنت اور دیانت داری سے واقف تھا اس نے مجھے مکلف بنایا کہ اب اس فیکٹری میں جو نیا مزدور رکھا جائے وہ نمازی ہی ہو؟ نبی کریم ﷺ کا سچا فرمان ہے کہ جس شخص نے نماز کو ضائع کیا وہ دیگر ذمہ داریوں کو زیادہ ضائع کرنے والا ہو گا۔ گویا خدا کے اس فریضہ کی ادائیگی سے ہی اپنی ذمہ داریوں کو ادا کرنے کا شعور پیدا ہو گا۔ یہ فلسفہ ہمارے ان مادہ پرست مسلم بھائیوں کی سمجھ میں نہ آیا جو نماز کے اوقات میں اپنے مزدوروں اور کام کرنے والوں کو چھٹی دینا بوجھ سمجھتے ہیں۔

مسکراہٹ، ہنسی اور جدید سائنس

مسکرا کر ملنا بھی صدقہ ہے۔ بہترین مسلمان وہ ہے جس کے چہرے پر مسکراہٹ ہو۔

حضور اقدس ﷺ جب کسی سے ملتے تو آپؐ کے چہرہ انور پر مسکراہٹ ہوتی۔

بعض مواقع پر آپؐ سے ہنسنا بھی ثابت ہے۔ صحابہ کرامؓ ایک دوسرے سے ہنسی مذاق (شرعی حدود میں) کرلیا کرتے تھے۔

جدید سائنسی تحقیق ملاحظہ فرمائیں۔

ہنسی بھی ایک دوا ہے:- (Laughter is also a remedy)

اپنے آپ کو خوش نصیب تصور فرمایئے ہنسی "مذاق" نہیں بلکہ ایک سنجیدہ فعل اور اہم دوا ہے۔ اس کی حقیقت و اہمیت کا انکشاف حال ہی میں ہوا ہے۔ اگرچہ ڈاکٹر طویل عرصے سے یہ قیاس کرتے چلے آئے ہیں کہ ہنسی جسم کے علاوہ دماغ کی بھی اچھی دوا ہے۔

فارسٹ بورلڈ نے لکھا:- (Forest Bowrad Wrote)

1942ء ہی میں، فاسٹ بورلڈ نے لکھا تھا کہ ہنسی دوران خون میں مدد دیتی ہے۔ شکم کے عضلات کی مالش کرتی ہے، اشتہام کو چمکاتی اور بلند فشار خون کو پست کرتی ہے۔ رجائیت (خوش امیدی) اور خود اعتمادی کو ابھارتی اور خوف اور قنوطیت (یاس پروردی) کو پسپا کر دیتی ہے۔

لیکن جب سے نارمن کزنس نے جو طویل عرصے تک "سیٹرڈے ریویو" کے ایڈیٹر رہے ہیں ہنسنے اور حیاتین ج کے استعمال سے اپنے آپ کو ایک مہلک بیماری سے نجات دلائی ہے تو ہنسنے کی شفابخشی کی طاقت سے ان کی دلچسپی اور بڑھ

گئی۔

اگرچہ بہت سے مواقع ایسے پیش آتے ہیں کہ آپ بے اختیار ہنس پڑتے ہیں لیکن ہر ہنسی میں یہ خاصہ نہیں ہوتا یہ بات ڈاکٹر ہنری لولسن نے کہی ہے۔

میری لینڈ کے ماہر نفسیات
(Psychiatrists of MarryLand)

میری لینڈ کے ماہر نفسیات ڈاکٹر لولسن کہتے ہیں کہ علاج کی غرض سے مزاح و مذاق کو دل آزار ہونے کے بجائے دل آسا اور روح پرور ہونا چاہئے۔ طنز و تعریض کا ہنسی مذاق دوسروں کی قیمت پر اپنے آپ کو پھلانا خود بینی و خود آرائی ہے۔

"حقیقت یہ ہے کہ آپ کیوں ہنستے ہیں یہ بات اتنی ہی اہم ہے جتنی یہ بات کہ کیسے ہنستے ہیں۔"

"تمسخر اور چیز ہے اور علاجی ہنسی دیگر شے ہے۔ اس کی تشریح میں ڈاکٹر لولسن کہتے ہیں کہ ہنسی مذاق کے تین درجات یا اقسام ہیں۔ طنز ان میں سے ایک ہے، یہ تخریب پر مبنی ہوتا ہے۔ دوسری قسم ہے ذو معنی لفظ کے مزاحیہ استعمال سے لطیفہ پیدا کرنا یا ایسے الفاظ کا استعمال جو تلفظ میں یکساں ہوں، لیکن معنی میں مختلف (ضلع جگت) اس میں مثبت خاصیت ہوتی ہے۔ اسی طرح ایک تیسری قسم ہے عام مسخرگی یعنی الٹی بات کی تحسین یعنی وہ بات جو کسی مسلمہ خیال کے خلاف ہو یا ایسی بات جو بظاہر مہمل معلوم ہوتی ہو لیکن دراصل صحیح ہو یا وہ بات جو زندگی کے معاملات کی تحسین پر مبنی ہو۔ جو اس قسم کا مسخرہ ہو اس میں لچک اور سمائی ہوتی ہے اور وہ ایسے اقدام کی صلاحیت رکھتا ہے جس کو زندگی مسترد کرتی ہے۔ ڈاکٹر لولسن کہتے ہیں۔

"میں اس تیسری قسم کے مذاق کو پسند کرتا ہوں۔"

مسٹر ریمنڈ مسٹر موڈی:- (Mr. Ramond Mody)

یہی رائے ریمنڈ موڈی کی ہے جو کتاب "ہنسی پر ہنسی" (laugh Laugh After) کے مصنف ہیں۔

مسٹر موڈی کہتے ہیں کہ عام مذاق کا شعور رکھنے والا شخص دنیا میں اپنے آپ اور دوسروں کو فاصلے سے دیکھتا ہے۔ ایسے شخص میں زندگی کو تمسخر کے ساتھ دیکھنے کی ایسی صلاحیت ہوتی ہے جس سے نہ اس کی اپنی محبت یا عزت مجروح ہو نہ عام انسانیت کی۔

زندگی کو بڑی اہمیت نہ دو
(Not to give so importance to life)

بیمار افراد خاص طور پر وہ لوگ جو پستی طبع کے شکار ہوتے ہیں اس حالت پر بہت زیادہ فکر مند ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر اولسن کہتے ہیں۔ "اکثر لوگوں کو مسائل درپیش ہوتے رہتے ہیں، لیکن ایک شخص کے ادراک و احساس سے ان کی مدت طویل یا مختصر ہوتی ہے۔ ہر شخص کو منفی یا مثبت احساسات سے واسطہ پڑتا ہی رہتا ہے تو پھر مثبت پر کیوں نہ توجہ مرکوز کی جائے؟ یہ بات آپ کے انتخاب پر موقوف ہے۔

اگر آپ ہوش مند و خوش فہم ہیں تو مثبت کا انتخاب کریں گے کیوں کہ اگر منفی جذبات جیسے خوف، نفرت، اور غصہ جسم کی مرض کے خلاف قدرتی مدافعتوں کو کمزور کر سکتے ہیں تو مثبت جذبات کا اثر اس کے برعکس ہونا چاہئے۔

ٹھیک یہی بات ہے جو اب ڈاکٹروں پر منکشف ہوتی جارہی ہے۔ اگرچہ ہنسی کی کیمیا پر عیاری (Controlled) تجربات بہت شاذ و نادر کئے گئے ہیں لیکن نتائج ضرور دریافت ہوا ہے کہ یہ نظریہ کہ خوش مذاقی اچھی صحت کو پروان چڑھاتی ہے درست ہے۔

نارمن کزنس :- (Norman Crince)

نارمن کزنس کے معالجوں نے یہ ثابت کرنے کے لئے کہ ہنسی اس کی صحت پر واضح قابل پیائش اثرات مرتب کر رہی ہے' ارساب یعنی رسوبات یا تلچھٹ کے تہ نشین ہونے کی شرح کی پیائش کی۔ یہ پیائش ہنسی سے ٹھیک پہلے اور ہنسی کے کئی گھنٹے بعد بھی کی گئی۔ یہ امتحانی پیائش جسم کے التہاب کی نشان دہی کرتی ہیں جو کزنس کی بیماری کی ایک بڑی خصوصیت تھی۔ کزنس کہتا ہے ہر مرتبہ کم از کم ارساب پانچ ڈگری کم ہو جاتا تھا۔ یہ کمی معقول حد تک نہیں ہوتی تھی رک بھی جاتی تھی' لیکن افزائش پذیر تھی۔

دوسرے ڈاکٹروں نے سائنسی طور پر ثابت کیا ہے کہ ہنسی سانس کی رفتار کو تیز کرتی اور خون میں بخارات دخانیہ (کاربن ڈائی آکسائڈ) کی مقدار کو کم کرتی ہے۔

یہ حقیقت ہے کہ ڈاکٹر دواؤں کے نسخے کے ساتھ یا دواؤں کے بغیر ہنسی کو تجویز کرنے لگے ہیں' کیوں کہ ہنسی صحت کو واپس لانے میں بہت موثر ہے۔

ڈاکٹر موڈی کہتے ہیں کہ بہت سی ایسی نمایاں مثالیں موجود ہیں جن میں مسخروں نے ذہنی ضعف اور مالیخولیا کے مریضوں کی حالت کو جن میں بعض نے چپ سادھ لی تھی درست کر دیا۔ خاموش مریض بات چیت کرنے لگے۔

انھوں نے یہ رپورٹ بھی دی ہے کہ ان کے ایک دوست طبیب نے ایسے مریض کو شفایاب کر دیا جس کے سر میں دباؤ کے سبب سے درد رہتا تھا۔

ڈاکٹر بریسلر :- (Dr. Bresler)

ڈاکٹر بریسلر جو کیلی فورنیا یونیورسٹی میں درد شکن مرکز کے ڈائریکٹر رہ چکے ہیں وہ ہمیشہ اپنے مریضوں سے سوال کرتے ہیں کہ آپ کے خون میں ظرافت

کی مقدار کتنی ہے؟

وہ کہتے ہیں، کہ میں سمجھتا ہوں کہ "خوناب ظرافت" کی مقدار کی پیائش کو لیسٹرول کی آب خون (سیرم) میں روایتی طب کی پیائش کی مانند صحت کی ایک اہم مقیاس (پیمانہ) ہے۔ روایتی طبیب بھی مریض میں خوش طبعی و مسرت کی مقدار پر ہمیشہ اپنی توجہ کو مرکوز کرتے ہیں۔

جو لوگ مزمن اوجاع (دردوں) میں مبتلا ہوتے ہیں وہ ایسے کام نہیں کرتے جن سے وہ پہلے لطف اندوز ہوا کرتے تھے۔ وہ محسوس کرتے ہیں کہ درد ان کے ان کاموں میں مانع ہے۔ ڈاکٹر بریسلر کہتے ہیں کہ بات کچھ اور ہی ہوتی ہے۔ ان کا درد زیادہ دن تک قائم رہتا ہے، کیوں کہ وہ خوش طبعی اور ظرافت کو خیرباد کہہ دیتے ہیں۔

ذیابیطس جیسے مزمن امراض کے مریضوں کا بھی یہی حال ہوتا ہے، بشرطیکہ انھوں نے ہنسی مذاق کو اپنے علاج جزو قرار نہ دیا ہو۔ بہت سے بالغوں میں ذیابیطس کے آغاز کا موثر علاج ورزش، مناسب غذا اور دباؤ پر کنٹرول ہے۔ ڈاکٹر بریسلر کہتے ہیں کہ ہنسی ایک اچھی ورزش ہے اور دباؤ کو بھی دفع کرتی ہے۔

وہ مزید کہتے ہیں کہ عام زکام بھی جلد تر پیچھا چھوڑ دیتا ہے اگر دوا کے ساتھ ہنسی مذاق کو بھی تجویز کر دیا جائے۔

بہت سے لوگوں کو جب زکام دبوچ لیتا ہے تو وہ بستر پکڑ کر پڑے رہتے ہیں ایسی صورت میں میرا مشورہ یہ ہوتا ہے کہ گھر جاؤ اور کوئی ایسا کام کرو جس سے تم بہت لطف اندوز ہوتے ہو۔ خواہ وہ کوئی سا مشغلہ ہو۔ حاصل کلام یہ ہے کہ بیماری میں اپنے وقت کو ہنسی خوشی کے کاموں میں صرف کیا جائے تو بیماری شاید رخصت ہو جائے گی۔

یہ ایک ایسی دوا ہے جس کو آپ مزے لے کر پی سکتے ہیں، لیکن اگر آپ کھیل اور تفریح کے کاموں میں حصہ لینے کے بجائے بیماری کی بادل ناخواستہ ہی سہی پذیرائی کریں گے اور اس کا مذاق اڑانے کے بجائے اس کو اپنا مہمان بنا لیں گے تو وہ سر پر چڑھ جائے گی اور آپ کا ناک میں دم کر دے گی۔

دو ماہرین ذیابیطس کا یہی مشورہ ہے لیکن ان کی یہ نصیحت صرف ذیابیطس کے مریضوں کے لئے مخصوص نہیں بلکہ یہ گر ہر شخص کے لئے کار آمد ہے۔

آپ اس گر کو ہر مرض میں استعمال کر سکتے ہیں۔ ڈاکٹر لولسن کہتے ہیں کہ خواہ آپ کو اسہال (دستوں) کی شکایت ہو، لیکن اگر آپ نے تن درست، امید پرور اور خندہ پیشانی سے رہنے کا تہیہ کر لیا ہے تو آپ ہر مرض سے شفا کے لئے اس سے مدد لے سکتے ہیں۔

مزید برآں ہر انسان میں جبلی طور پر ظرافت کا شعور پایا جاتا ہے اور ہم سب میں پیدائشی طور پر ہنسنے کی استعداد پائی جاتی ہے۔

بعض لوگ طبعی طور پر ظرافت سے بے گانہ ہوتے ہیں اور بعض لوگ ایسے ہوتے ہیں کہ نہایت سنگین واقع پر بھی ظرافت کا کوئی پہلو نکال لیتے ہیں۔

ڈاکٹر برمین اور ڈاکٹر ٹوکے
(Dr. Berman and Dr. Tokey)

ڈاکٹر برمین اور ڈاکٹر ٹوکے کہتے ہیں کہ منفی مزاج لوگوں سے گریز کیجئے اور مثبت ذہن کے لوگوں کی ہم نشینی اختیار کیجئے ایسے لوگوں کی جو آپ کو خوش و خرم رکھیں اور ہنساتے رہیں اور افسردہ دل افسردہ کند انجمنے را، کے مصداق نہ ہوں۔

اس پر ڈاکٹر برمین یہ اضافہ کرتے ہیں کہ خشک مزاج افراد دوسروں کو نچوڑ کر خالی اور کھوکھلا کرتے رہتے ہیں اور خوش باش لوگ بلند حوصلہ بھی ہوتے ہیں وہ گرے ہوئے لوگوں کو اٹھاتے اور سہارا دیتے ہیں۔ ڈاکٹر لولسن اس کو ڈھالنا (Modelling) یعنی صورت گری کہتے ہیں۔ یہ ظرافت کے مثبت شعور کے نشوونمو کا تیز ترین طریقہ ہے۔ ظرافت سکھانے کا کوئی خاص طریقہ نہیں ہے اس کو آپ خوش مزاج لوگوں میں نشست برخاست ہی سے سیکھ سکتے ہیں۔ ظرافت میں خود اپنی خیر خواہی مضمر ہوتی ہے۔

ظرافت کے لئے کسی خاص وقت اور خاص موقع کی تلاش کی ضرورت

نہیں۔ باشعور لوگ ہروقت اور ہر موقع پر اس سے کام لے سکتے ہیں اور جیسا کہ میں پہلے کہہ چکا ہوں' ظرافت استہزا نہیں ہے اس کو دانائی اور سلیقے سے استعمال کرنا چاہئے۔

حاصل مطالعہ :۔

مذکورہ مضمون میں محقق نے ہنسی کو کسی طنز و مزاح سے بالا تر رکھا ہے اس طرح زور زور سے ہنسنا اور قہقہہ لگانا صحت کے لئے سخت مضر ہے لہٰذا مسکراہٹ اور ہنسی ہی صحت کے لئے مفید ہے۔ مسکراہٹ اور ہنسی ہی صحت کے لئے مفید ہے۔

(جے آر نرائن۔ مسکراہٹ اور معاشرہ)

بری عورت سے پناہ مانگو
سنت نبویؐ اور جدید سائنس
(Seeking Protection from acquitted woman Sunnah and Modern Science)

○ آپ ﷺ کی تین پسندیدہ چیزوں میں سے ایک نیک عورت ہے۔ اس لئے کہ اگر عورت نیک نہ ہو تو اس سے حضور اقدس ﷺ نے پناہ مانگی

"اے اللہ! میں اس عورت سے پناہ مانگتا ہوں جو مجھے بڑھاپے سے پہلے بوڑھا کردے اور اس اولاد سے پناہ مانگتا ہوں جو میرے لئے وبال ہو جائے۔ اللہ تعالیٰ بچائے۔ آمین"۔

اس لئے جب اپنے لئے یا اپنی اولاد کے لئے تلاش کرو تو ایسی عورت تلاش کرو جس میں دین ہو۔ صلاح ہو۔ نیکی ہو۔ اگر خدا نہ کرے نیکی نہیں ہے تو وہ پھر عذاب بننے کا اندیشہ ہے۔ لہٰذا اگر کسی شخص کو صالح بیوی کی نعمت میسر آئی ہو تو اس کو چاہئے کہ وہ اس کی قدر کرے۔ اس کی ناقدری نہ کرے۔ اور اس کی قدر یہی ہے کہ اس کے حقوق ادا کرے اور اس کے ساتھ حسن سلوک کرے۔ اللہ تعالیٰ اپنی رحمت سے ان ارشادات پر عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین۔

(بحوالہ اصلاحی خطبات جلد نمبر2)

اینی بے سینٹ کا اعتراف
(Confession of Anni Saint)

ھادی عالم ﷺ نے عورتوں کی تخصیص اور تقسیم کا ایک بہترین نظام مرتب کیا ہے۔ مجھے اس سے مکمل اتفاق ہے کیونکہ عورت بد مزاج اور بد اخلاق ہو۔ ایسی غیر پاکیزہ عورت گھر کے نظام کو کیا پلٹے گی' وہ تو اپنے مزاج کو نہیں پلٹ سکتی۔

حسن اخلاق کی علامت نہیں۔ اخلاق چہرے میں نہیں کردار میں ہوتا ہے

اس لئے عورتوں کے انتخاب میں بہت احتیاط اور توجہ برتنی چاہئے کیونکہ میری تحقیق مسلسل اس بات کی علامت ہے عورت اخلاق و کردار کے لحاظ سے اگر درست ہے تو یہ گھر میں سکون کی علامت ورنہ ڈیپریشن کا وجود۔
(حوالہ - دی لائف اینڈ ٹیچنگ آف محمد ﷺ)

بیویوں کے حقوق - سنت نبوی ؐ اور جدید سائنس
(Rights of Wives - Sunnah and Modern Science)

- حضرت معاویہ بن حیدۃ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے حضور اقدس ﷺ سے پوچھا کہ یارسول! ہم لوگوں کی بیویاں کا ہم پر کیا حق ہے؟ حضور اقدس ﷺ نے فرمایا کہ جب تم کھاؤ تو اس کو بھی کھلاؤ اور جب تم پہنو تو اس کو بھی پہناؤ اور یہ کہ چہرے پر نہ مارو اور برا بھلا مت کہو- تقبیح کے معنی ہیں کوسنے دینا۔ برا بھلا کہنا اور اس سے دل آزاری کی باتیں کرنا اور اس کو مت چھوڑ مگر گھر ہی میں۔

(بحوالہ اصلاح خطبات جلد نمبر2

- بیوی کے شوہر پر ویسے ہی حقوق ہیں جیسے شوہر کے بیوی پر ہیں۔ شوہر کو چاہئے کہ بیوی کے حقوق ادا کرے۔ (البقرہ 228)
- اگر شوہر کی کئی بیویاں ہوں تو اسے چاہیے کہ سب کے ساتھ یکساں سلوک کرے' اگر یکساں سلوک نہ کرنے کا اندیشہ ہو تو پھر ایک ہی بیوی پر قناعت کرے۔ (النساء 4)
- شوہر کو چاہئے کہ بیوی کے ساتھ اچھی طرح رہے' بد سلوکی نہ کرے۔ (ترمذی' منہاج المسلمین)
- شوہر کو چاہئے کہ بیوی سے بغض نہ رکھے' اگر اس کی ایک بات ناپسندیدہ ہو گی تو دوسری پسندیدہ ہو گی۔ (صحیح مسلم' منہاج المسلمین)
- شوہر کو چاہئے کہ بیوی کا مہر بخوشی ادا کرے۔ (النساء 4)

- شوہر اگر بیوی کو طلاق دینا چاہے تو جو مال اس نے بیوی کو دیا ہے اس میں سے کچھ بھی واپس نہ لے۔ (النساء 20)
- اگر بیوی اطاعت کرے تو شوہر کو اس پر زیادتی کرنے کا بہانہ تلاش نہیں کرنا چاہئے۔ (النساء 34)
- شوہر کو چاہئے کہ بیوی کی ہر قسم کی نگرانی کرے۔ (بخاری - منہاج المسلمین)
- شوہر کو چاہئے کہ جب خود کھائے تو بیوی کو بھی کھلائے' جب خود پہنے تو بیوی کو بھی پہنائے۔ (احمد - ابوداؤد - ابن ماجہ - منہاج المسلمین)
- اگر بیوی سرکشی کرے یا ایسے آدمی کو بلا کر بچھونے پر بٹھائے جس کا بٹھانا شوہر کو ناگوار ہو یا بے حیائی کی بات کرے تو شوہر کو چاہئے کہ پہلے اسے اچھی طرح نصیحت کرے' اگر وہ نہ مانے تو اس کے ساتھ سونا ترک کر دے۔ اگر پھر بھی نہ مانے تو اس کو سزا دے لیکن چہرہ کو ہاتھ نہ لگائے۔ اس طرح سزا دے کہ چوٹ نہ آئے اگر اس کو چھوڑے تو گھر ہی میں اسے چھوڑ رکھے' گھر سے نہ نکالے' اسے برا بھلا نہ کہے اور نہ بے ضرورت مارے۔ (النساء 34) (احمد - ابوداؤد و النسائی - مسلم - ترمذی - منہاج المسلمین)
- بیوہ سے نکاح کرنے کے بعد کنواری سے نکاح کرے تو شوہر کو چاہئے کہ اس کے پاس سات دن رہے پھر مساویانہ تقسیم کرے' اگر کنواری سے نکاح کرنے کے بعد بیوہ سے نکاح کرے تو اس کے پاس تین دن رہے پھر مساویانہ تقسیم کرے۔ (بخاری - مسلم - منہاج المسلمین)

عورت پر اسلام کے احسانات
غیر مسلم مورخین اور دانشوروں
کا اعتراف حقیقت

(Admission of Non-Muslim, Historian and Intellectuals)

عورت چونکہ تمدن انسانی کا مرکز و محور اور باغ انسانی کی زینت ہے اس لئے اسلام نے اسے باوقار طریقے سے وہ تمام معاشرتی حقوق عطا کئے جن کی وہ مستحق تھی۔ اسلام نے عورت کو گھر کی ملکہ قرار دیا' دیگر اقوام و تہذیبوں کے برعکس اسے اپنا ذاتی مال و ملکیت رکھنے کا حق دیا شوہر سے ناچاقی کی صورت میں خلع کا حق دیا۔ نکاح ثانی کرنے کی اجازت دی' وراثت میں اس کو اس کا حصہ دلایا اسے معاشرے کی قابل احترام ہستی قرار دیا اور اس کے تمام جائز قانونی' معاشی و معاشرتی حقوق کی نشاندہی کی۔

حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ!

ہم زمانہ جاہلیت میں عورتوں کو کوئی شے نہیں سمجھتے تھے (یعنی معاشرہ میں اس کی کوئی حیثیت اور اہمیت نہیں تھی) مگر جب اسلام آیا اور اللہ تعالیٰ نے عورتوں کا خصوصی تذکرہ کیا تو پھر احساس ہوا کہ ہم پر عورتوں کا بھی حق ایسا ہی ہے جیسا کہ ہمارا ان پر حق ہے۔ (بخاری کتاب اللباس)

قرآن و حدیث اور اسلامی تعلیمات سے قطع نظر ہم غیر مسلم مورخین اور دانشوروں کی آراء کو پیش کریں گے جن سے معلوم ہوتا ہے کہ اسلام ہی در حقیقت حقوق نسواں کا علمبردار' حقیقی ضامن' نجات دہندہ اور محسن ہے۔

اب ان نام نہاد آزادی نسواں اور حقوق نسواں کے علمبرداروں اور مغرب پرست حلقوں اور دین اسلام کے نکتہ چینوں کی آنکھیں کھل جانی چاہئیں کہ خود

مسلمان ہی نہیں بلکہ غیر مسلم فلسفیوں' مورخوں' مفکروں' ادیبوں' راہبان کلیسا' غیر مسلم ارباب فکر و نظر' دانایان فرنگ اور دانشوران عالم نے اعتراف حقیقت کرتے ہوئے دین اسلام کو "علمبردار حقوق نسواں" اور نجات دہندہ قرار دیا ہے۔

معروف فرانسیسی محقق ڈاکٹر گستاؤلی بان "اسلام کا اثر مشرقی عورتوں کی حالت پر" کے عنوان کے تحت رقمطراز ہے!

"اسلام نے مسلمان عورتوں کی تمدنی حالت پر نہایت مفید اور گہرا اثر ڈالا انہیں ذلت کی بجائے عزت و رفعت سے سرفراز کیا اور کم و بیش ہر میدان میں ترقی سے ہمکنار کیا۔ چنانچہ قرآن کا قانون وراثت و حقوق نسواں یورپ کے قانون وراثت و حقوق نسواں کے مقابلہ میں بہت زیادہ مفید اور زیادہ وسیع اور فطرت نسواں سے زیادہ قریب ہے"۔

موصوف مزید لکھتے ہیں!

عورتوں کی حالت پر اسلام کے اثر کو دریافت کرنے کا عمدہ طریقہ یہ ہے کہ ہم معلوم کریں کہ قبل از اسلام ان کی کیا حالت تھی؟ جو برتاؤ قبل از اسلام عورتوں کے ساتھ ہوتا تھا اس کا پتہ ہمیں قرآن کے بعض احکام و نواہی سے ملتا ہے۔ مثلاً" ارشاد ربانی ہے!

"اور نکاح میں نہ لاؤ جن عورتوں کو نکاح میں لائے تمہارے باپ' مگر جو پہلے ہو چکا' یہ بے حیائی ہے اور کام غضب کا اور برا چلن ہے' حرام ہوئی ہیں تم پر تمہاری مائیں اور بیٹیاں اور بہنیں اور پھوپھیاں اور خالائیں اور بیٹیاں بھائی کی اور بہن کی' اور جن ماؤں نے تم کو دودھ پلایا اور دودھ کی بہنیں اور تمہاری عورتوں کی مائیں اور ان کی بیٹیاں جو تمہاری پرورش میں ہیں جن کو کہ جنا ہے تمہاری ان عورتوں نے جن سے تم نے صحبت کی اور اگر تم نے ان سے صحبت نہیں کی تو تم پر کچھ گناہ نہیں اس نکاح میں اور عورتیں تمہارے بیٹوں کی جو تمہاری پشت سے ہیں۔ اور یہ کہ اکٹھا کرو دو بہنوں کو مگر جو پہلے ہو چکا ہے بے شک اللہ بخشنے والا مہربان ہے۔" (سورت النساء آیت 23'22 ترجمہ حضرت شیخ الہند علامہ محمود الحسن قدس اللہ سرہ)

ان احکام و نواہی سے معلوم ہوا کہ جن اقوام نے ان احکام پر عمل کیا ان کا کردار کتنا بلند اور اخلاق کیسا پاکیزہ رہا ہے۔

موصوف مزید رقمطراز ہیں!

اگر ہم معلوم کرنا چاہیں کہ اسلام نے عورتوں پر کیا اثر ڈالا تو ہمیں تمدن اسلامی کے زمانہ میں ان کی حالت کو دیکھنا چاہئے' اقوال مورخین سے جن کو ہم اب نقل کریں گے معلوم ہو گا کہ تمدن اسلام میں عورتوں کو بالکل وہی مرتبہ دیا گیا تھا جو انہیں بہت مدتوں بعد یورپ میں حاصل ہونے والا تھا۔ یعنی بعد اس کے کہ اندلس کے عربوں کا سپاہیانہ برتاؤ یورپ میں جاری ہوا ہم دیکھ چکے ہیں کہ قلب یورپ میں سپاہیانہ اخلاق جس کا ایک بڑا جزو عورتوں کا برتاؤ تھا عربوں سے آیا' اور وہ مذہب عیسائی نہ تھا جیسا کہ عموماً" سمجھا جاتا تھا' بلکہ اسلام تھا جس نے عورتوں کو اس وقت کی گری ہوئی حالت سے ترقی دی' دیکھئے۔ (تمدن عرب صفحہ (275'274'273

اس بحث کے بعد کہ اسلام نے عورتوں کو علوم و لوب میں نہایت بلند مرتبہ پر فائز کیا رقمطراز ہیں!

پس ہم نے ثابت کر دیا کہ ہمارا قول بالکل صحیح ہے کہ اسلام نے عورتوں کے درجہ کو گھٹانے کے بجائے بڑھایا ہے' یہ رائے ہم نے ہی پہلے ظاہر نہیں کی ہے بلکہ ہم سے پہلے "موسیو کو سان دی پر سواں" کا بھی یہی قول تھا اور حال ہی میں "موسیو بار تھا لیمی سینٹ ہیلر" نے بھی یہی رائے ظاہر کی ہے۔ اسلام نے عورتوں کی حالت کی بہت اصلاح کی ہے اور یہی مذہب ہے جس نے ایسا کیا بہت آسانی سے ثابت ہو سکتا ہے کہ کل مذاہب اور اقوام میں جو عربوں سے پہلے تھیں عورتوں کی حالت بہت ہی ابتر تھی۔

ڈاکٹر گستاؤلی بان اپنے اس قول کی تائید کے لئے بر سبیل اختصار لکھتے ہیں!

یونانی عموماً" عورتوں کو ایک کم درجہ کی مخلوق سمجھتے تھے جن کا مصرف صرف خانہ داری اور ترقی نسل تھا اگر کسی عورت کا بچہ خلاف فطرت پیدا ہوتا تو اس عورت کو مار ڈالتے تھے۔

موصوف مزید رقمطراز ہیں!

زمانہ قدیم کے کل مقننوں نے عورتوں کے ساتھ ایسی ہی سختی کی ہے۔ کا قانون کہتا ہے! تقدیر، طوفان، موت، جہنم، زہر، زہریلے سانپ، ان میں کوئی اس قدر خراب نہیں ہے جتنی عورت۔ کتاب مقدس بھی اس سے کچھ کم سخت نہیں اس میں بھی لکھا ہے کہ عورت موت سے زیادہ تلخ ہے، عہد نامہ قدیم کے باب "واعظ" میں لکھا ہے جو کوئی خدا کا پیارا ہے وہ اپنے کو عورت سے بچائے گا ہزار آدمیوں میں میں نے ایک خدا کا پیارا دیکھا ہے لیکن تمام عالم کی عورتوں میں ایک عورت بھی ایسی نہیں پائی کہ جو خدا کی پیاری ہوتی۔ (تمدن عرب 376)

ممتاز یورپی مصنف پروفیسر "ڈی - ایس - مارگولیوتھ Margoliouth D.S. جو اسلام اور پیغمبر اسلامؐ کے ساتھ دشمنی، بہتان تراشی، اعتراضات اور الزامات کا کوئی موقع ہاتھ سے جانے نہیں دیتا اس نے پیغمبر اسلامؐ کی سیرت طیبہ میں جو کتاب (Life of Mohammad PBUH) کے نام سے تصنیف کی اس میں من گھڑت اعتراضات کا ایک طوفان بپا ہے۔ باایں ہمہ نیش زنی ایک موقعہ پر حقیقت کا اعتراف اس طرح کیا ہے۔

دور جاہلیت کے عرب تو ایک طرف رہے، عیسائیت یہودیت میں بھی یہ تصور تک نہ کیا جاسکتا تھا کہ عورت بھی صاحب حیثیت اور صاحب جائداد ہو سکتی ہے۔ یہ مذاہب عورت کو اس کی اجازت ہی نہیں دیتے تھے کہ وہ مرد کی طرح معاشی اعتبار سے خوشحال ہو سکے۔ عورت کی حقیقی حیثیت ان مذاہب اور ثقافتوں اور معاشروں میں ایک باندی کی سی تھی، جو مرد کے رحم و کرم پر اپنی زندگی بسر کرتی تھی۔ محمدؐ نے عورت کو آزادی عطا کی، خود مختاری دی، اور اسے خود اعتمادی سے جینے کا حق دیا۔

ممتاز اسکالر مانسیوریفل کا بیان
(Statement of eminent Schlor Mansuriffle)

اگر ہم پیغمبر اسلامؐ کے زمانے کی طرف رجوع کریں تو معلوم ہوگا کہ عورتوں کے لئے جو مفید احکام پیغمبر اسلامؐ نے صادر کئے ہیں کسی نے نہیں کئے۔ عورتوں پر آپؐ کے بہت احسانات ہیں۔ قرآن میں عورتوں کے حقوق کے متعلق بہت سی مہتمم بالشان آیات ہیں۔ بعض آیتوں میں یہ بیان ہے کہ عورتوں سے کس قسم کے تمتعات ناجائز ہیں۔ بعض میں یہ تفصیل ہے کہ کس حشمت و وقار کے ساتھ ان سے معاملہ کرنا چاہئے۔ (مقالات شبلی جلد اول 164)

اسلام حقوق نسواں کا مثالی علمبردار
(Islam an Ideal Standard bearer for rights of Woman)

ای ڈر منگھم لکھتا ہے!

اس سے کون انکار کر سکتا ہے کہ محمدؐ کی تعلیمات نے عربوں کی زندگی بدل دی تھی۔ اس سے پہلے طبقہ نسواں کو کبھی وہ احترام حاصل نہیں ہوسکا تھا جو محمدؐ کی تعلیمات سے انہیں حاصل ہوا' جسم فروشی' عارضی شادیاں اور آزادانہ محبت ممنوع قرار دے دی گئیں' لونڈیاں اور کنیزیں جنہیں اس سے قبل محض اپنے آقاؤں کی دل بستگی کا سامان سمجھا جاتا تھا وہ حقوق و مراعات سے نوازی گئیں۔ دیکھئے

(The life of Mohammad 1930)

ای بلائیڈن کا بیان ہے!

سچا اور اصلی اسلام جو محمدؐ لے کر آئے اس نے طبقہ نسواں کو وہ حقوق عطا کئے جو اس سے پہلے اس طبقہ کو انسانی تاریخ میں نصیب نہیں ہوئے تھے۔ دیکھئے

(Christianity Islam and the Negro race, 1969)

ڈبلیو ڈبلیو کیش لکھتا ہے!

اسلام نے عورتوں کو پہلی بار انسانی حقوق دیے اور انہیں طلاق کا حق دیا گیا ہے۔

(The expansion of Islam,1928)

ڈبلیو لائٹنر رقمطراز ہے!

عورت کو جو تکریم اور عزت محمدؐ نے دی وہ مغربی معاشرے اور دوسرے مذاہب اسے کبھی نہ دے سکے تھے۔ دیکھیے

(Mohammadanism in religious systems of the world)

پروفیسر راما کرشنا راؤ نے چند سال قبل محسن انسانیت ﷺ کی سیرت طیبہ پر ایک کتاب تصنیف کی۔ اسلام اور جدید تہذیب کا مطالعہ کرنے کے بعد پروفیسر موصوف اپنی کتاب "اسلام کے پیغمبر محمدؐ the Prophet of Islam) (Muhmmad میں لکھتے ہیں!

اسلام کی یہ جمہوری روح ہے جس نے عورت کو مردوں کی غلامی سے نجات دلائی۔

اسلام یہ تعلیم دیتا ہے کہ انسان موروثی طور پر گناہوں سے پاک ہوتا ہے مرد اور عورت ایک ہی خمیر سے پیدا ہوئے ہیں ان میں ایک ہی روح ہے، ان میں ذہنی، روحانی اور اخلاقی صلاحیتیں مساوی ہوتی ہیں۔

موصوف مزید لکھتے ہیں!

عربوں کی ایک مضبوط روایت تھی کہ وہ وارث ہو سکتا ہے جو برچھے سے کھیل سکے اور تلوار استعمال کر سکے۔ لیکن اسلام کمزور جنس کا دفاع کرتا ہے اور عورت کو ماں باپ کے ورثہ میں سے حصہ دیتا ہے، اسلام نے صدیوں قبل ہی عورت کو جائداد رکھنے کا حق دیا، لیکن 13 صدیاں گزرنے کے بعد 1881ء میں انگلستان نے جو جمہوریت کا بانی سمجھا جاتا ہے اسلام کے اس اصول کو اپنایا اور ایک قانون بنایا جسے "شادی شدہ عورت کا قانون" کا نام دیا گیا ہے۔

لیکن صدیوں قبل پیغمبر اسلامؐ نے اعلان کیا تھا کہ خواتین مردوں کی جزوِں نصف حصہ ہیں، خواتین کے حقوق مقدس ہیں اور اس بات کا خیال رکھا جائے کہ عورتیں اپنے تسلیم شدہ حقوق سے محروم نہ رہنے پائیں۔ دیکھئے (اسلام کے پیغمبر محمدؐ۔ مولفہ پروفیسر کرشنا راؤ)

مسز اینی بیسنٹ اسلام میں عورت کی حیثیت، مقام اور حقوق پر تبصرہ کرتے ہوئے لکھتی ہیں!

یاد رکھئے اسلام کا قانون موجودہ زمانہ تک جب کہ اس کے اجزاء پر انگلینڈ میں بھی عملدر آمد شروع ہو گیا ہے سب سے زیادہ منصفانہ قانون ہے۔ اس قانون میں جہاں تک جائداد کا تعلق ہے یا طلاق کے معاملات طے کرنا ہے یہ مغربی قوانین سے بہت سبقت لے جا چکا ہے۔ اسلامی قانون کے تحت عورتوں کے نام حقوق کو وسیع تر کر دیا گیا ہے بہ نسبت ان قوانین کے جنہیں آج ہم قانون خیال کرتے ہیں۔ ملاحظہ ہو (The life and teaching of Mohmmad)

مشہور غیر مسلم سیرت نگار آر۔ وی۔ سی۔ باڈلے اسلام میں عورت اور جدید تہذیب اور مذاہب میں اس کی حیثیت اور مقام کو بیان کرتے ہوئے لکھتا ہے!

اس طرح ان قوانین نے عرب میں عورت کی وقعت و عزت اس وقت کے مغربی ممالک کے مقابلہ میں زیادہ بلند کر دی۔ درحقیقت آج بھی ایک مسلمان مرد کو اپنی بیوی کی جائداد پر اتنے حقوق نہیں ہیں جتنے اکثر یورپین ممالک میں شوہر کو ہیں۔ اسلام نے آج سے تیرہ سو برس پہلے عورت کو اپنی ملکیت کے حقوق میں شوہر سے قطعی آزاد اور خود مختار بنا دیا تھا۔

باڈلے مزید لکھتا ہے!

جب کوئی شخص ان احکام کو اور اسی قبیل کے بہت سے احکام کو پڑھتا ہے جو حضرت محمدؐ نے اپنی زندگی میں وضع کئے تو اس ضمن میں آپؐ کو بدنام کرنے والوں کی بے انصافیوں پر حیران رہ جاتا ہے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ وہ لوگ عورت کے متعلق اسلام کی تعلیمات کی دل کھول کر بدگوئی کر کے اور مسلمان عورت کو

دنیا کی دوسری عورتوں کی نظروں میں ذلیل اور بے عزت کر کے خوش ہوتے ہیں۔ ملاحظہ ہو

(The Messenger ص 356)

دختر کشی کا خاتمہ اور عورت کے حقوق کی ضمانت
(End of killing daughters and security of woman rights)

مشہور ہندو ادیب اور سیر نگار سوامی لکشمن پر شاد "عرب کا چاند" میں اسلام سے قبل عورت کی معاشی حالت پر تبصرہ کرتے ہوئے لکھتا ہے!

انسان کی بہیمیت کی صفات اپنے اصلی رنگ میں نمایاں ہو گئی تھی، عورتوں کے ساتھ غلاموں جیسا سلوک روا رکھا جاتا تھا۔۔۔ پانچ پانچ سات سات سال کی نو عمر پھول سی بچیوں کو کھلا پلا کر اور خوبصورت کپڑے پہنا کر باہر لے جا کر کسی گڑھے میں دھکیل کر پیوند زمین کر دینا ان کے ظلم و ستم کا ادنی سا کرشمہ تھا۔

(عرب کا چاند ص 36 و 37)

آئرینا میڈ مکس رقمطراز ہے!

محمد ﷺ نے تین چیزوں کو اپنی پسندیدہ قرار دیا، نماز، روزہ، خوشبو اور عورت۔ عورت آپؐ کے لئے قابل احترام تھی، اس معاشرہ میں جہاں مرد اپنی بیٹیوں کو پیدائش کے وقت زندہ دفن کر دیتے تھے محمدؐ نے وہاں عورت کو جینے کا حق دیا۔ دیکھئے۔

(Women in Islam 1930)

ریونڈ جی ایم راڈویل انتہائی متعصب عیسائی ہے

مگر اس حقیقت کے اعتراف سے باز نہیں رہ سکا کہ!

قرآنی تعلیم سے سیدھے سادے خانہ بدوش ایسے بدل گئے کہ جیسے کسی

نے ان پر سحر کر دیا ہو ــــ بت پرستی کو مٹا دینا' جنوں اور دوسرے مادی شرک کی جگہ اللہ کی عبادت کو قائم کرنا' اولاد کشی کو ختم کرنا' توہمات کو دور کرنا' بیویوں کی تعداد کو گھٹا کر ایک حد مقرر کرنا وغیرہ وہ چیزیں ہیں جو عربوں کے لئے بلا شبہ برکت اور نزول حق تھیں "گو عیسائی ذوق اسے تسلیم نہ کرے۔ (فاران ستمبر 1976ء)

حقوق نسواں کے سلسلہ میں اسلام کا شاندار کارنامہ

(Great work of Islam is case of woman right)

"دی ریلیجیس ہسٹری آف دا ورلڈ" کا مصنف جے ایم رابرٹس لکھتا ہے!

اسلام کی آمد بہت سے پہلوؤں سے انقلابی تھی مثال کے طور پر ــــــ اس نے عورتوں کو جائداد پر قانونی حق دیا جو یورپ کے اکثر ملکوں کی عورتوں کو انیسویں صدی عیسوی تک بھی حاصل نہ ہو سکا تھا' حتی کہ غلام بھی حق رکھتے تھے۔ اور اہل ایمان کی جماعت کے اندر نہ ذات پات تھی اور نہ پیدائشی درجات' اس انقلاب کی جڑیں ایک ایسے مذہب میں جمی ہوئی تھیں جو کہ یہودیوں کی مانند صرف دوسری زندگی سے تعلق نہیں رکھتا تھا بلکہ سب کچھ اپنے اندر سمیٹا ہوا تھا۔ دیکھئے

(The religion history of the world newyork 1984, p 334)

میرے کرلبائمس نے جو (مصر کی مخلوط ٹربیونل کا سابق امریکی جج تھا) اپنے ایک مقالہ میں جس کا عنوان ہے "محمدؐ نے عورت کے لئے کیا کیا؟"

یہ اعتراف کیا ہے کہ حقوق نسواں کے سلسلہ میں محمدؐ کا شاندار کارنامہ وہ حق ملکیت ہے جو انہوں نے اپنی امت کی عورتوں کو عطا کیا' قانونی درجہ عورت کا بالکل وہی ہے جو اس کے شوہر کا ہے۔

جہاں تک ایک مسلمان بیوی کے حق ملکیت کا تعلق ہے اس کو وہی آزادی حاصل ہے جو کسی پرندے کو پرواز کی حاصل ہوتی ہے اسلامی قانون اس کی اجازت دیتا ہے کہ عورت اپنے شوہر کی رائے کے بغیر اپنے مال و متاع کو، ستور

کے مطابق جس طرح چاہے صرف کرے۔

(بحوالہ نقوش رسول نمبر جلد سوم ص 115)

دہلی ہائی کورٹ کے چیف جسٹس مسٹر راجندر سچر نے نئی دہلی کی ایک تقریب میں خطاب کرتے ہوئے کہا کہ تاریخی طور پر اسلام عورتوں کو جائداد کے حقوق دینے میں بہت زیادہ فراخ دل اور ترقی پسند رہا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ 1956ء میں ہندو کوڈبل بننے سے قبل ہندو عورتوں کا جائداد میں کوئی حصہ نہ تھا' حالانکہ اسلام مسلم عورتوں کو یہ حقوق چودہ سو سال پہلے دے چکا تھا۔ بحوالہ

(The statesman, Delhi, April 26, 1986)

ایچ سٹپ رقمطراز ہے!

صدیوں پر محیط ایک طویل عرصہ ہے جس میں مغرب کی عورت کو اپنے باپ دادا کی جائداد میں سے کوئی حصہ نہ مل سکتا تھا وہ اس کی قانونی حقدار نہیں سمجھی جاتی تھی اور اب بھی یورپ کے بہت سے ممالک ہیں جہاں بیٹی کو قانونی طور پر مرنے والے باپ کے ورثہ سے حصہ نہیں ملتا ہاں اگر باپ وصیت میں اس کے لئے کچھ چھوڑ جائے تو وہ وارثوں میں شامل ہو سکتی ہے۔ محمدؐ نے عورت کو قانونی سطح پر یہ مرتبہ بخشا کہ وہ اپنے والد کی جائداد میں حصہ دار ہے۔

ایس اسکاٹ لکھتا ہے!

محمدؐ ہی واحد قانون عطا کرنے والے ہیں جنھوں نے دنیا میں پہلی بار طبقہ نسواں کے لئے قوانین وضع کئے اور ان کے حقوق کا تحفظ فراہم کیا۔ عورت کو اس سے پہلے مردوں کے پدری سماج نے بے آسرا اور بے سہارا بنا دیا تھا معاشی اعتبار سے اس معاشرے میں اس کی کوئی حیثیت نہیں تھی۔ محمدؐ نے ایسے قوانین بنائے اور نافذ کئے کہ تعدد ازدواج کو محدود کر دیا اور عورت کو وراثت کا حقدار قرار دیا۔ بحوالہ

(اردو ڈائجسٹ رحمت للعالمین جلد نمبر دوم مئی ص)

مسٹر پیٹر کریپٹس کا بیان ہے!

محمدؐ نے عورتوں کے حقوق کی ایسی حفاظت کی کہ اس سے پہلے کسی نے نہ

کی تھی اس کی قانونی ہستی قائم ہوئی جس کی بدولت وہ مال کی وراثت میں حصہ لی حقدار ہوئی۔ وہ خود اقرار نامے کے قابل ہے۔ اور برقعہ پوش مسلمان خاتون کو ہر ایک شعبہ زندگی میں وہ حقوق حاصل ہیں جو آج بیسویں صدی میں اعلیٰ تعلیمی یافتہ آزاد عیسائی عورت کو بھی حاصل نہیں۔

(فاران سیرت نمبر جنوری ۶)

جان بیگٹ (جنرل گلپ پاشا) ایک مدت تک عرب ممالک میں قیام پذیر رہے اس کے بعد انہوں نے حضور اکرم ﷺ کی سیرت طیبہ پر ایک کتاب (The life and times of Mohammad) تصنیف کی، وہ اس میں لکھتے ہیں!

مالی طور پر حضورؐ نے عورتوں کی مدد اس طرح کی کہ وہ میراث کے ایک مقرر کردہ حصہ کی مالک ٹھہرائی گئی۔ اپنے ماں باپ کی جائداد کے وارثوں میں عورت کو شامل کیا گیا، اسلام سے قبل صرف بیٹے ماں باپ کی جائداد کے وارث ہوتے تھے۔

حضور ﷺ نے نومولود لڑکیوں کو زندہ دفن کرنے کی رسم کو بالکل ختم کر دیا، بیٹوں کو باپ کی بیویوں سے شادی کرنے سے منع فرمایا۔

نکاح اور طلاق کے قوانین
(Laws of Nikah and Divorce)

مشہور یورپی دانشور ہملٹن لکھتا ہے!

اسلام کے احکام عورتوں کے بارے میں نہایت واضح ہیں انہوں نے عورتوں کو ہر اس چیز سے بچانے کی کوشش کی ہے جو ان کو تکلیف پہنچائے اور ان کی شہرت پر دھبہ لگائے۔

موصوف مزید لکھتے ہیں!

اسلام میں پردہ کا دائرہ اتنا تنگ نہیں ہے جتنا بعض لوگ سمجھتے ہیں بلکہ وہ

میں حیا و غیرت اور وقار کے تقاضہ کے مطابق ہے۔ دیکھئے

(اسلام اور عربی تمدن ص 96)

اسلامی معاشرہ میں عورت پر پابندی کی نوعیت
(Nature of restriction on woman in Islamic Society)

سرجان بیگٹ اسلامی معاشرہ میں عورتوں پر پابندی پر تبصرہ کرتے ہوئے رقمطراز ہے!

عورتوں پر آپؐ نے جو پابندیاں عائد کی ہیں وہ محض اخلاقی نوعیت کی ہیں ان میں حقارت' سختی' یا بے رحمی کا کوئی پہلو نہیں نکلتا اس کے برخلاف آپؐ نے ہمیشہ عورتوں کے ساتھ حسن سلوک کا حکم دیا ہے اور ان کے نقطہ نظر کو سمجھنے کی وکالت کی ہے۔

(محمد رسول اللہ ص 331' 332)

ایک اور موقعہ پر جان بیگٹ لکھتے ہیں!

واقعہ یہ ہے کہ حضورؐ نے عورتوں پر جو پابندیاں عائد فرمائی ہیں ان کی نوعیت سخت نہیں ہے بلکہ ان پابندیوں میں عورتوں کے لئے آسانیاں فراہم کی گئی ہیں۔

(محمد رسول اللہؐ ص 415)

وہ مزید لکھتے ہیں!

مختصر یہ کہ اسلام نے زندگی کی تشکیل میں مردوں اور عورتوں کے درمیان نظریاتی حد فاصل کھینچی ہے زندگی کے مختلف شعبوں کو پیش نظر رکھتے ہوئے اسلام نے ان دونوں کے درمیان فرق محسوس کیا۔ یہ صحیح ہے کہ عورتیں اپنی جسمانی' طبعی کمزوریوں کے باعث ہمیشہ مردوں کا آلہ کار بنتی رہیں۔ مرد نے عورت کا استحصال خوب کیا ہے۔ مغربی دنیا نے مسلم معاشرت میں عورت کے مقام کو سمجھنے

میں غلطی کی ہے اور اس کے مقام کو توڑ مروڑ کے پیش کیا جاتا ہے۔ دیکھئے
(محمد رسول اللہؐ ترجمہ The life and times of Mohammad ص 416)

اسلامی معاشرہ میں عورتوں پر پابندی کے مفید اثرات
(Beneficial effects of restriction on woman in Islamic Society)

ہیلن جو ایک امریکی صحافی خاتون ہے امریکہ کے بیشتر اخبارات اور رسائل و جرائد میں اس کے مضامین مقالات شائع ہوتے رہتے ہیں یہ امریکی صحافی خاتون عرب ممالک میں گئی وہ اسلامی معاشرہ میں عورت کے حجاب اور اس کے پاکیزہ مقام سے بے حد متاثر ہوئی۔ اس نے وہاں کے عوام کے سامنے اس وقت اپنے جو تاثرات پیش کئے وہ حسب ذیل ہیں!

عرب عوام کی سوسائٹی ایک صحتمند سوسائٹی ہے اس کے معاشرتی اور سماجی اصول اتنے مناسب اور معقول ہیں کہ اسے ہر نوجوان لڑکے اور لڑکی کو قبول کر لینا چاہئے۔ یہ بات امریکہ اور دیگر یورپین سوسائٹیوں میں مفقود ہے وہاں مرد و زن کے میل جول کی آزادانہ عام اجازت ہے' عورت پر کوئی پابندی نہیں اسی بنا پر والدین کا احترام ختم ہو گیا ہے اس کا نتیجہ ہے کہ تمام اخلاقی قدریں ناپید ہو گئی ہیں۔ ہر قسم کی بے حیائی عام ہے۔ مہذب تمدن کی آڑ میں معاشرہ ایک زبردست ہیجان اور انتشار کا شکار ہے۔

اے عرب مسلمان قوم!

تمہارے یہاں عورت پر ایک حد تک پابندی ہے احترام والدین ضروری ہے اور معاشرتی قوانین اتنی بہترین بنیادوں پر وضع کئے گئے ہیں جس کا لازمی نتیجہ یہ ہے کہ اخلاقی قدریں نشوونما پائیں گی' صالح معاشرہ وجود میں آئے گا' ہر صنف کو اس کا لازمی حق اور صحیح احترام ملے گا۔

اس لئے میں تمہیں یہ نصیحت کرتی ہوں کہ اپنے مذہبی و معاشرتی قوانین

کو گلے لگائے رکھو' اسی پر عمل کرو' پردہ کو نہ صرف باقی رکھو بلکہ اس کو اور رواج دو' عورت کی بے جا آزادی پر پابندی برقرار رکھو۔ مرد و زن کا بے جا اختلاط جو امریکہ اور یورپ سے چلا ہے اپنے معاشرہ کو اس سے پاک رکھو' یہی تمہارے لئے بہتر ہے اگر اسے چھوڑ کر یورپ کی اندھی تقلید میں اسلامی معاشرتی قوانین ختم کرو گے اور عورت کو من مانی کی آزادی دو گے تو اخلاقی اور روحانی قدریں پلپلی ہو جائیں گی اور تمہارا معاشرہ بھی اسی طرح انحطاط و انتشار سے دوچار ہو گا جیسا کہ مغربی دنیا کا حال ہے۔ (عورت' ماں' بہن بیوی' بیٹی / افتخار زیدی مجلس نشریات اسلام کراچی)

توہم پرست خواتین کے بچوں میں جدوجہد کا حوصلہ نہیں رہتا

اسلام نے توہم پرستی سے منع فرمایا ہے۔ خواتین کی اکثریت توہم پرستی کا شکار ہوتی ہے مسائل حل کروانے کے لئے منتوں مرادوں کا سہارا لیتی ہیں۔ "ساؤ" کی رپورٹ

خواتین کی توہم پرستی ان کے بچوں پر منفی اثرات مرتب کرتی ہے بڑے ہو کر ان کی شخصیت نفسیاتی اور بعض اوقات جسمانی لحاظ سے بھی مسائل کا شکار ہو جاتی ہے۔ یہ بات سوشل اینڈ آرگنائزیشن "ساؤ" کی ایک سروے رپورٹ میں سامنے آئی ہے تنظیم کی خواتین ونگ کی صدر غزالہ سجاد کے مطابق اس سروے میں "ساؤ" نے سینکڑوں خواتین سے رابطہ کیا جن میں پانچ خواتین ڈاکٹرز اور اٹھارہ پوسٹ گریجویٹ تھیں جبکہ باقی تمام خواتین کی کم از کم تعلیم میٹرک تھی سروے کے مطابق 98 فیصد خواتین توہم پرستی کا شکار ہوتی ہیں۔ خواتین کی اکثریت نے اس وہم کا اظہار کیا کہ جمعرات کو کوئی کام شروع نہیں کرنا چاہئے کیونکہ اس طرح کام ختم ہونے میں نہیں آتا۔ چارپائی الٹی نہیں رکھنی چاہئے جس وقت چھینک آرہی ہو تو سمجھ لیں کوئی یاد کررہا ہے۔ ایک مشہور لیڈی ڈاکٹر نے کہا کہ اگر کسی

گھر میں بلیاں روئیں تو اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ اس گھر کا کوئی فرد فوت ہونے والا ہے انہوں نے بتایا کہ ان کی ماں کے فوت ہونے سے پندرہ روز پہلے سے لے کر آخری روز تک بلیاں گھر کی منڈیر پر روتی تھیں۔ ایک سرکاری دفتر میں اٹھارہ گریڈ کی ایک خاتون نے بتایا کہ کسی کام پر جاتے ہوئے گھر واپس نہیں آنا چاہئے کیونکہ اس طرح جس کام کے لئے جا رہے ہوتے ہیں وہ کام نہیں ہوتا۔ متعدد خواتین پیروں فقیروں کے چکر میں پڑی ہوتی ہیں یا یہ خواتین ان پیروں کی معتقد ہیں جن کے معتقد ان کے گھروں کے مرد ہیں۔ یہ خواتین تمام مسائل کا حل نکالنے کے لئے مختلف منتوں مرادوں کا سہارا لیتی ہیں۔ ان خواتین کی توہم پرستی کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ان کی اولاد بھی مختلف توہمات کا شکار ہو جاتی ہے اور وہ غیر مرئی قوتوں کی مدد کے محتاج سے بن جاتے ہیں۔ سروے سے یہ دلچسپ حقیقت سامنے آئی ہے کہ ایسی خواتین کے بچے بھی اپنی ہر ناکامی کو کسی نہ کسی توہم سے تعبیر کر دیتے ہیں اور یوں وہ اپنی غلطیوں سے سبق سیکھنے کی بجائے اپنے آپ کو غیر مرئی قوتوں کے چنگل میں بے بس سمجھتے ہیں۔ ایسے بچوں میں جدو جہد کی قوت خاصی حد تک کمزور ہو جاتی ہے۔ غزالہ سجاد نے کہا کہ اگر خواتین یہ چاہتی ہیں کہ ان کے بچے معاشرے میں مردانہ وار جدوجہد کریں تو وہ اپنے آپ کو ہر قسم کے توہمات سے آزاد کروائیں۔

خاتمہ بحث

(End of discussion)

اسلام عورت کو تمام تر معاشی' معاشرتی اور دیگر انسانی حقوق عطا کرتا ہے۔ اسلام نے عورت کو پست سے بلند و بالا کیا' اور اس کے تمام جائز حقوق کی یقینی اور محکم ضمانت فراہم کی' قرآن کریم میں تلقین کی گئی کہ عورتوں کے ساتھ اچھی طرح سے گزر کرو۔ محسن انسانیت ﷺ نے عورت کو کائنات کی بہترین متاع قرار دیا اور عورت کی دنیا پر چھائے ہوئے مہیب بادل کا خاتمہ کر کے عورت کی

شام غم کو صبح عید سے بدل دیا۔ آپؐ نے مردوں کو عورتوں سے صرد محبت اور موانست و مودت کا درس دیا' مرد و زن کے لئے حصول تعلیم کو لازمی عمل قرار دے کر عورت کو جہالت کے قعرمذلت سے نکال کر علم و دانش کے نور سے روشنی فراہم کی۔

اسلام کی ارفع و اعلیٰ تعلیمات سے قعرمذلت میں گری ہوئی مظلوم و مقہور عورت بام رفعت کی بلندیوں پر سرفراز ہوئی' عورت کے قدموں تلے جنت اور اولاد کے لئے اس کی اطاعت کو وصیت خدا وندی کا درجہ ملا' اسلام کا سورج عورت کے لئے حیات جاودانی کی نوید لے کر طلوع ہوا۔

سید الانبیاء حضرت محمد مصطفیٰؐ نے واضح اور دوٹوک الفاظ میں نوع بشریت پر واضح کر دیا کہ عورت کو مرد پر ایسے ہی حقوق حاصل ہیں جیسے کہ مرد کو عورت پر حاصل ہیں' ان تمام تعلیمات و ارشادات کے باوجود اگر اسلامی معاشرہ کا کوئی فرد' افراد' قوم' قبیلہ' یا خاندان عورت کو اس کے جائز حقوق سے روکتا ہے' اسلامی تعلیمات اور شریعت مقدسہ کی دی ہوئی آزادی کو سلب کرتا ہے اس کے حقوق غصب کرتا ہے عورت کا استحصال کرتا ہے اسے اس کے جائز حقوق سے محروم کرتا ہے تو یہ اس ایک فرد' افراد' قبیلہ یا خاندان کا اپنا خود ساختہ ذاتی و انفرادی عمل ہے۔ ان کے اعمال بد کے لئے اسلامی تعلیمات کو ہدف تنقید بنانا صرف درست ہی نہیں بلکہ صریح بددیانتی اور حقائق کی تکذیب ہے۔

آج اگر خود ساختہ رسومات' خاندانی و علاقائی غیر شرعی و غیر اسلامی رسومات کو اسلامی تعلیمات کا نام دیا جاتا ہے تو یہ صریحاً اسلامی تعلیمات کی مخالفت اور تلبیس ہے۔

(تجلیات سیرت)

گھر کا جھاڑو اور صفائی - سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Sweep in the home and cleanliness - Sunnah and Modern Science)

○ حضرت فاطمہ رضی اللہ عنہا اپنے ہاتھوں سے خود جھاڑو دیا کرتی تھیں۔ جس کی وجہ سے کپڑے میلے رہتے تھے۔

اسلامی تعلیمات اس بات کا درس دیتی ہیں کہ عورت اپنے گھر کے کام کاج و صفائی کو خود انجام دے اور آپؐ نے ایسی عورت کو پسند بھی فرمایا ہے۔

○ جو عورت اپنے خاوند کے گھر میں جھاڑو دیتی ہے ایسا ہے گویا کہ وہ خانہ کعبہ میں جھاڑو دے رہی ہے۔ (انیس الواعظین)

جدید سائنس گھر کے جھاڑو کے بارے میں کیا کہتی ہے آیئے زیر نظر مضمون میں ملاحظہ فرمائیں۔

کندھوں' بازوؤں اور ہاتھوں کے درد کے لئے فرش تھراپی کیجئے:

(Do floor theropy to kill the pain in shoulders, Arms and Hands)

یہ علاج دیگر تھراپیز اور ادویہ سے بہتر ہے۔ 90 فیصد مریض 15 دن میں ٹھیک ہوجاتے ہیں۔

اگر آپ ہاتھوں' بازوؤں اور کندھوں کے درد میں مبتلا ہیں تو سب دوائیں چھوڑ کر اپنے گھر کے فرش کی رگڑ رگڑ کر صفائی کریں۔ آپ کا درد حیرت انگیز طور پر دنوں میں رفع ہوجائے گا۔ یہ علاج ادویہ اور دیگر جسمانی ورزشوں اور مشقتوں سے زیادہ مفید ہے۔ بل یونیورسٹی کے ایسوسی ایٹ کلینیکل پروفیسر ڈاکٹر ایچ کرک واٹسن کے مطابق یہ علاج وہ گزشتہ 15 برس سے کر رہے ہیں جس میں 15 دن تک فرش کی رگڑ رگڑ کی صفائی کرنے والے 90 فیصد مریض صحت یاب ہوگئے۔ (ایومن اینڈ سائنس)

موت کے سائنسی انکشافات
سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Scientific Exposition of death - Sunnah and Modern Science)

موت ایک اٹل حقیقت ہے۔ دنیا میں جتنے انسان بستے ہیں ان کا تعلق کسی بھی مذہب سے ہو۔ ان میں کچھ ایسے ملیں گے جو کہ اللہ کو اس کے رسولؐ کو نہیں مانتے ہونگے۔ بعض ایسے ملیں جو کہ آخرت کی زندگی کو تسلیم نہیں کریں گے لیکن اس حقیقت سے کوئی انکار نہیں کرسکتا کہ وہ مرے گا نہیں۔ اس حقیقت کو کڑوی گولی کی طرح برداشت کرنا پڑتا ہے۔

اسلام نے موت کے بارے میں بہت کچھ تعلیمات سے انسانیت کو منور کیا ہے اور موت کی حالتوں کا تذکرہ بھی کیا ہے اور اس کی تکلیف کے بارے میں بھی بتایا ہے۔

اسلامی تعلیمات کا بنیادی درس یہی ہے کہ مسلمان اپنی موت اور آخرت کو سامنے رکھ کر اپنی زندگی کے تمام شعبوں کے اعمال کو ادا کریں۔ اور بار بار موت کا تذکرہ آپس میں کثرت سے کرتے رہیں۔

عالم نزع میں کیا ہوتا ہے' اس کے بعد کیا ہوگا۔ آخرت میں کیا ہوگا۔ اس کے بارے میں بتادیا ہے۔ جدید سائنس اس کے بارے میں کیا کہتی ہے آیئے زیر نظر مضمون میں ملاحظہ فرمائیں۔

مرتے وقت کیا محسوس ہوتا ہے؟

(What are the feelings at the time of death)

موت ایک اٹل حقیقت ہے جس سے کوئی انکار نہیں کر سکتا لیکن ہر شخص کے ذہن میں یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ موت کیا ہے؟ روح کیا ہے؟ مرتے وقت انسان پر کیا گزرتی ہے؟ اور مرنے کے بعد کیا ہوتا ہے؟ اس وقت ترقی یافتہ

ممالک کے سائنسدان ماہر ڈاکٹر اور دیگر ریسرچ کرنے والے موت پر تحقیقات کر رہے ہیں انہوں نے ہزاروں قریب المرگ لوگوں کے واقعات قلمبند کئے۔ 1957ء میں بین الاقوامی شہرت یافتہ ڈاکٹر ریمنڈ موڈی کی کتاب لائف آفٹر لائف (حیات بعد موت) شائع ہوئی عوام اور ڈاکٹروں نے اس کتاب کے موضوع کو بے حد سراہا اس کتاب میں سب سے حیرت زدہ بات جسم کے بغیر وجود کے احساس کا بیان ہے کیونکہ آج کی دنیا میں بہت سے مادہ پرست لوگوں کے نزدیک مادی جسم کے بغیر وجود کا تصور ناممکن ہے۔

دوسری عجیب بات اس کتاب میں یہ ہے کہ تمام مرنے والوں نے ایک نہایت ہی بڑی تیز روشنی کو مختلف طریقوں سے بیان کیا مگر اس روشنی کی حرارت تمازت اور شفقت کو اپنے الفاظ میں بیان کرنے سے معذوری کا اظہار کیا البتہ اتنا ضرور بتایا کہ وہ روشن وجود بڑی آسانی سے ان پر محیط ہوگیا۔

تھامس ایڈیسن کے انتقال کا واقعہ:
(Event of death of thomis Adisen)

اسی ضمن میں مشہور سائنسدان تھامس ایڈیسن 1847ء تا 1931 کے انتقال کا واقعہ قابل ذکر ہے بعض لوگوں کا دعوٰی تھا کہ وہ خدا کو ماننے والا تھا وہ جب مرنے لگا تو اس کی بیوی نے اس کا ہاتھ پکڑ لیا لب ایسا دکھائی دیتا تھا کہ وہ سویا ہوا ہے اس کا دل غیر معمولی طور پر دھڑک رہا تھا کمرے میں مکمل طور پر خاموشی طاری تھی اچانک ایڈیسن کسی کی مدد کے بغیر اٹھ کھڑا ہوا اس نے اپنی آنکھیں کھولیں اور کئی سیکنڈ تک سامنے کی دیوار کو گھورتا رہا پھر اپنی بیوی کی طرف مڑ کر کہا کہ "وہاں کتنا خوبصورت منظر ہے" اس نے کیا دیکھا یہ ایڈیسن نے نہیں بتایا اور کوئی شخص بھی نہیں بتا سکتا۔

ایک اور واقعہ ہنری وارڈ بیچر کا ہے جو اپنے زمانے کا مشہور خطیب تھا وہ لوگوں کو خدا کے عذاب سے ڈرایا کرتا تھا اور بڑے دردناک لہجے میں حیات بعد

موت کے حالت بیان کیا کرتا تھا جب ہنری خود مرنے لگا تو اس نے طبیب کو اپنے قریب بلا کر کرخت آواز میں سرگوشی کی ڈاکٹر دوسری دنیا کا راز تو اب کھلا ہے اس نے یہ نہیں بتایا کہ کیا لیکن اس کے الفاظ میں پراسراریت اور بڑھ گئی۔

آسٹریلین تحقیقات:(Australian Researches)

ستمبر1978ء میں آسٹریلیا کے ایک چھوٹے سے شہر النسبرگ میں دنیا بھر کے ایک ہزار چوٹی کے ماہر نفسیات علمائے دین سائنسدان ڈاکٹر جمع ہوئے اور حیات بعد الموت کے موضوع پر ایک ہفتے تک بحث و مباحثہ جاری رہے موضوع گفتگو یہ تھا کہ نزع کے عالم میں انسان جن مناظر سے یکایک دوچار ہوتا ہے ان کی اصلیت کیا ہے ظاہری موت کے بعد جن لوگوں کو طبی ادلو سے زندہ کر لیا گیا تھا ڈاکٹروں نے ان کے بیانات کو تفصیل سے قلم بند کیا ان سب کے بیانات میں حیرت انگیز مشابہت پائی جاتی ہے ان سب کو مرنے کے بعد (حالانکہ مرنے کا وقفہ بہت قلیل تھا) یکساں تجربات سے گزرنا پڑا اس کانفرنس کے بعد اس کے ترجمان نے اعلان کیا کہ ان تحقیقات کے نتیجے میں ڈاکٹروں علمائے دین اور سائنسدانوں کو یقین ہوگیا ہے کہ زندگی کا خاتمہ قبر پر ہی نہیں ہوجاتا بلکہ اس کے بعد بھی زندگی کا سلسلہ جاری رہتا ہے انہوں نے مزید کہا کہ اب سب شرکاء ان تحقیقات سے مطمئن ہیں انہیں اب تک موت کے بعد زندگی کا تصور ڈھکوسلا نظر آتا تھا۔

ڈاکٹر کارلس اوسز نے اس قسم کے ایک ہزار معاملات کی چھان بین کی ہے یہ وہ لوگ ہیں جن پر موت کی کیفیت طاری ہو گئی تھی اور ڈاکٹروں نے ان کی طبی موت کی تصدیق کر دی تھی مگر بعد میں ان کی تن مردہ میں جان دوڑ گئی سوال کیا گیا کہ "موت کی حالت طاری ہونے کے بعد انہوں نے کیا دیکھا؟ اور کیا محسوس کیا؟"سب کا بیان یہ تھا کہ موت کے بعد انہوں نے نجات مطلق کی دلنواز اور فرحت انگیز کیفیت محسوس کی اس عالم میں اپنے مرحوم عزیزوں سے ان کی ملاقات ہوئی انہوں نے کہا کہ "ہم تمہارے لئے سعادتوں کے مژدے اور بشارتوں کے وعدے لائے ہیں" بعض نفسیات دانوں کا خیال ہے کہ نزع میں مختلف افراد کو جو

مناظر نظر آتے ہیں وہ در حقیقت ان کے مذہبی عقائد اور سماجی روایات کا عکس ہوتے ہیں اور اس سلسلہ میں بھارت اور امریکہ کے ان افراد سے انٹرویو لئے گئے جو مر کر جی اٹھے تھے یہ لوگ مختلف عقائد اور سماجی ماحول سے تعلق رکھتے تھے تاہم حیرت یہ ہے کہ اپنے دم آخر ان سب نے ایک ہی قسم کی کیفیت محسوس کی ان سب نے ایک تیز چمکدار روشنی دیکھی اور پھر خود کو مسرت و شادمانی دریا میں غرق پایا بہت سے مرنے والوں نے اپنے مرحوم رشتہ داروں سے ملاقات کی۔

یورپ اور امریکہ ماہر نفسیات اور علماء کے نظریات:

(The Theories of European & American psychologist and scholars)

ڈاکٹر کہتے ہیں کہ روحانیت تو الگ ہم طبیعیات میں بھی ان چیزوں پر یقین کرنے پر مجبور ہیں جو نظر نہیں آتیں مثلاً" ایٹم کیا ہے کسی نے ایٹم کو ان آنکھوں سے دیکھا ہے البتہ مجموعی اور مربوط شہادتوں سے ایٹم کے وجود کی تصدیق ہوتی ہے چند سائنسدانوں نے ان واقعات کی توجیح اس طرح کی ہے کہ نزع کے عالم میں بیمار کو جو خواب آور دوائیں دی جاتی ہیں ان کے سبب یہ صورت حال پیش آتی ہے کچھ ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ جانکنی کے عالم میں دماغ میں آکسیجن کا قحط پڑ جاتا ہے اور یہ عجائبات پیش آتے ہیں یہ ہے یورپ اور امریکہ کے سائنسدان ماہر نفسیات اور علماء کے نظریات کا خلاصہ!

بہرحال تحقیقات اور کوشش کے باوجود بھی دنیا کا کوئی سائنسدان ماہر نفسیات محقق کلی طور پر یہ بتانے سے قاصر ہے کہ آخر موت کیا ہے؟ نزع کا عالم کیسا ہوتا ہے؟ یہ تو ایک سربستہ راز ہے جس سے وہی واقف ہے جس نے انسانوں کو پیدا کیا آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے روح کے بارے میں سوال کیا گیا تو آپؐ نے فرمایا کہ "روح خدا کا امر ہے"؟

(موت ایک حقیقت (از عطا جون

مولانا یوسف لدھیانویؒ کی تحریر:
(Description of Mollana Muhammad Yousuf Ludhianvi)

مولانا محمد یوسف لدھیانویؒ نے اپنے ایک مضمون میں حیات بعد الموت کے بارے میں لکھا کہ موت کے بعد انسان ایک دوسرے جہان میں پہنچ جاتا ہے جس کو عالم برزخ کہتے ہیں وہاں کے پورے حالات کا سمجھنا ممکن نہیں اس لئے نہ تو تمام کیفیات بتائی گئی ہیں اور نہ انسان ان کے معلوم کرنے کا مکلف ہے البتہ جتنا ہم سمجھ سکتے تھے عبرت کے لئے ان سب کو بیان کر دیا ہے حدیث مبارک میں ارشاد ہے کہ "ایک میت پہچانتی ہے کہ کون اسے غسل دیتا ہے کون اسے اٹھاتا ہے کون اسے کفن پہناتا ہے اور کون اسے قبر میں اتارتا ہے دفنانے کے بعد روح اپنا وقت آسمان پر گزارتی ہے یا قبر میں یا دونوں جگہ؟ اس کے بارے میں بھی مختلف روایات ہیں مگر تمام نصوص کو جمع کرنے سے جو بات معلوم ہوئی وہ یہ کہ نیک ارواح کا اصل مستقر علیین ہے (مگر اس کے درجات بھی مختلف ہیں) بدارواح کا اصل ٹھکانہ سجین ہے اور ہر روح کا ایک خاص تعلق اس کے جسم سے کر دیا جاتا ہے خواہ جسم قبر میں دفن ہو یا دریا میں غرق ہو جلادیا گیا ہو یا کسی درندے کے پیٹ میں الغرض جسم کے اعضاء جہاں جہاں ہوں گے روح کا ایک خاص تعلق ان سے قائم رہے گا اور اسی خاص تعلق کا نام عالم برزخ ہے (برزخ کے معنی پردہ کے ہیں)۔

روح کو دنیا میں گھومنے کی آزادی ہوتی ہے یا نہیں؟ اس سلسلہ میں یہ تو بیان کیا جاچکا ہے کہ کفار و فجار کی روحیں سجین کی جیل میں مقید ہوتی ہیں ان کے کہیں آنے جانے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا اور نیک ارواح کے بارے میں کوئی ٹھوس ضابطہ بیان نہیں فرمایا گیا اس لئے اس سلسلہ میں قطعیت کے ساتھ کچھ کہنا مشکل ہے اصل بات یہ ہے کہ روح اپنے تصرفات کے لئے جسم کی محتاج ہے جس طرح جسم روح کے بغیر کچھ نہیں اسی طرح روح بھی جسم کے بغیر تصرفات نہیں کرسکتی یہ تو ظاہر ہے کہ موت کے بعد اس ناسوتی جسم کے تصرفات

ختم کر دیئے جاتے ہیں اس لئے مرنے کے بعد روح اگر کوئی تصرف کر سکتی ہے تو مثالی جسم دیئے جانے کا ثبوت ملتا ہے خلاصہ یہ کہ جن ارواح کو مرنے کے بعد مثالی جسم عطا کیا جاتا ہے وہ اگر باذن اللہ کہیں آتی جاتی ہیں تو اس کی نفی نہیں کی جاسکتی مثلاً" شب معراج میں انبیاء کرام کا آنحضرت صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کی اقتدا میں نماز ادا کرنے کے لئے بیت المقدس میں ہونا شہداء کا جنت میں کھانا پینا اور سیر کرنا اس کے علاوہ صالحین کے بہت سے واقعات اس قسم کے موجود ہیں لیکن جیسا کہ پہلے کہا گیا ہے اس کے لئے کوئی ضابطہ متعین کرنا مشکل ہے۔

دو صحابہؓ کا واقعہ: (Incident of Two Sahaba)

عراق کے شاہ فیصل اول کے زمانے میں بغداد میں دو صحابہ کرامؓ کا تاریخی واقعہ بھی ایمان کو تازہ کرنے والا اور نہایت حیرت انگیز ہے بیسویں صدی عیسوی میں سینکڑوں لوگوں نے ان دو اصحابہ کرامؓ کی جسمانی زیارت کی جن کی قبریں پر نور پانی رسنے کی وجہ سے جب کھولی گئیں تو ان کے اجسام مطہر موجود تھے اور ان کے چہروں پر نظر ڈالنے سے ایسا معلوم ہوتا تھا کہ انہیں دفنائے ہوئے ابھی چند گھنٹے ہوئے ہیں حالانکہ وہ تیرہ یا چودہ صدیاں پہلے دفن کئے گئے تھے ان کی آنکھیں کھلی ہوئی تھیں اور ان میں ایک غیر معمولی چمک تھی وہاں پر موجود اشخاص میں سے کسی میں اتنی ہمت نہیں تھی کہ ان سے آنکھیں ملاسکے ایک جرمن ماہر چشم تو یہ منظر دیکھ کر ہی، مسلمان ہوگیا بعد ازاں اور بھی بہت سے لوگ مسلمان ہوئے اور سینکڑوں نہیں بلکہ ہزاروں کا ایمان تازہ ہوگیا۔

مسلمانوں کے دفاتر مسجدیں ہی تھیں

سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Offices of Muslim were Mosques - Sunnah and Modern Science)

آنحضرت صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم اعلان نبوت کے بعد جیسے جیسے آپؐ محنت دین فرماتے گئے مسلمانوں کی تعداد بھی بڑھتی گئی۔ ہجرت کے بعد مدینہ میں پہلا کام مسجد نبویؐ کی تعمیر کا ہوا تاکہ سارے مسلمانوں کو ایک جگہ جمع کیا جاسکے۔ جہاں پر ان کی روحانی ضروریات کے ساتھ تمام دینی و دنیاوی معاملات بھی ادا ہوں۔ صحابہ کرامؓ کی زندگی مکمل اسلامی زندگی تھی۔

جیسے ہی فتوحات کا دروازہ کھلا اور علاقے و قومیں اسلام میں داخل ہوئیں تو ان کے معاملات کو بھی مسجد میں ہی بیٹھ کر چلایا گیا۔ اس کے لئے علیحدہ دفاتر نہیں بنائے گئے۔

مسجد کا ماحول پاکیزہ ہوتا ہے۔ کھلا ہوتا ہے۔ اللہ کے گھر میں عاجزی اور مسکنت پیدا ہوتی ہے اس کا خوف پیدا ہوتا ہے۔ اس کی مخلوق کی خدمت کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔

مسجد میں ہر فرد طہارت و نظافت کے ساتھ رہتا ہے۔ اور جہاں طہارت و نظافت ہو وہاں نجاست نہیں ہوتی۔

کھلا ماحول اور سکون ہونے کی بنا پر ذہنی و جسمانی بیماریاں جنم نہیں لیتی۔ گھٹن، تنگی، تازہ ہوا کی کمی جیسے مسائل کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔ اس ماحول میں پلنے والا آدمی تنومند اور تندرست رہتا ہے اس کی ذہنی و جسمانی ترقی ہوتی رہتی ہے۔

مسجد کا ماحول خود احتسابی ماحول ہے غریب سے غریب اور چھوٹی حیثیت تک کے لوگ آسانی سے حکام تک پہنچ سکتے ہیں۔

آپ صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے تمام امور مملکت مسجد ہی میں ادا کئے۔

حضرت ابوبکرؓ صدیق اور حضرت عمرؓ نے بھی تمام امور خلافت مسجد ہی میں لوا کئے۔ جبکہ حضرت عمرؓ کے دور مبارک مسلمانوں کی سلطنت افریقہ اور ایشیا تک پھیل گئی تھی۔ لیکن پھر بھی تمام امور مساجد ہی میں نمٹائے گئے اس کے لئے علیحدہ جگہ کا اہتمام نہیں کیا گیا۔

جدید ترقی یافتہ دور میں ان امور کو چلانے کے لئے دفاتر بنے ہوئے ہیں۔ اس کے علاوہ اور بھی دفاتر بنے ہوئے ہیں۔ ہمیں دور نبویؐ کے ذریعے نمونہ دیا گیا ہے۔ جو کہ ہمیں ہر قسم کے مسائل چاہے وہ جسمانی ہوں یا معاشی یا نفسیاتی سے بچاتا ہے۔ مسجد یا مسجد والے ماحول کے اندر حاکم یا افسر اپنے آپ کو اللہ کے حضور جوابدہ سمجھتا ہے۔ جبکہ موجودہ دفاتر میں اس کی حیثیت خادم سے حاکم کی ہے۔ جو کہ بے شمار مسائل کو جنم دیتی ہے۔ جن جسمانی مسائل کے علاوہ نفسیاتی اور معاشرتی مسائل بھی ہیں۔ زیر نظر مضمون میں جدید سائنس اس ضمن میں کیا کہتی ہے۔ ملاحظہ فرمائیں۔

دفتر امراض کے گڑھ: (Offices, Hole of Diseases)

وہ افراد جو کسی دفتر میں ملازمت کرتے ہیں' خواہش رکھتے ہیں کہ ان کے دفتر خوب صورت' آرام دہ اور بالا نشین ہوں۔ خاص طور پر جن لوگوں کے ذاتی دفتر ہیں' وہ اپنے دفتر کی آرائش و زیبائش کا بہت خیال رکھتے ہیں۔

بلاشبہ دفتر کی سجاوٹ اور آرائش و زیبائش سے پورے ادارے کی صلاحیت و کارکردگی کا پتا چلتا ہے' لیکن آپ کے دفتر کی یہی آرائش و زیبائش آپ کو اور آپ کے دفتر کے دیگر کارکنوں کے بہت سے امراض میں مبتلا کر سکتی ہے۔ لہٰذا اپنے دفتر کو ضرور سنواریے بنایئے' لیکن اپنی صحت سے دشمنی مت کیجئے۔

امراض کی وجہ: (Reason of diseases)

دفاتر میں بچھے قالین' دروازے' کھڑکیاں' برقی آلات' ایرکنڈیشنر وغیرہ کئی ایسے کیمیائی مرکبات کا مجموعہ ہوتے ہیں جن کی وجہ سے کئی امراض لاحق ہوسکتے ہیں۔ دفاتر کا رخ' ان میں ہوا اور دھوپ کے گزرنے کا راستہ وغیرہ ایسے عوامل ہیں

جو دفتر کو "امراض کا گڑھ" بنا دیتے ہیں۔ عالمی ادارہ صحت نے اس کے لئے "کثیر الکیمیائی علامت مرض" (Multiple Chemical Syndrome) یا ایم سی ایس (M C S) کی اصطلاح استعمال کی ہے۔

امراض کا پیدا ہونا: (Production of diseases)

دفاتر میں موجود اشیا کی تیاری میں ایسے بے شمار کیمیکل استعمال کیے جاتے ہیں جو ہر ایک آدمی کو متاثر نہیں کرتے، مگر کسی نہ کسی کے لئے سخت نقصان رساں ثابت ہوتے ہیں۔ ایسے کیمیائی مرکبات کے منفی اثرات ظاہر ہونے کی صورت میں درد سر، سستی، جسم پر سرخ دھبے (Rashes)، بے ہوشی، سانس کی تنگی، خر خراہٹ، چھینکیں، متلی، آنکھوں میں جلن، نکسیر، آنکھوں، حلق اور جلد کی خارش جیسی علامات نمودار ہوتی ہیں۔ نیز ان کی وجہ سے نمونیا، پھیپھڑوں کا شدید انفیکشن بھی لاحق ہو سکتا ہے۔ اعصابی اور دفاعی نظام بھی متاثر ہو سکتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ یہ ایم سی ایس زندگی کے لئے ایک بڑا خطرہ ہیں۔

یہ خطرات فرنیچر اور دروازوں کی درزیں بند کرنے والے مسالے سے لے کر فرش پر قالین بچھنے کے عمل تک موجود رہتے ہیں۔ خاص طور پر اگر نیا رنگ کرایا گیا ہو یا فرنیچر پر نئی پالش کرائی ہو تو ایسی صورت میں رنگ و روغن اور گلو وغیرہ سے زیادہ تیز گیس خارج ہوتی ہیں زیادہ تیز گیس زیادہ نقصان دہ ہوتی ہیں۔

رنگ و روغن اور اشیاء چپکانے والے ربر گوند میں ڈی کین (De cane)، انڈی کین (Undecane)، ٹولین (Toluene) اور زائلین (Xylene) جیسے خطرناک مرکبات شامل ہوتے ہیں۔

جو لوگ تعمیرات کے شعبے سے وابستہ ہیں، ان میں ابتدائی دو مرکبات کے باعث سستی اور توجہ میں کمی نوٹ کی گئی ہے۔

ٹولین سے جلد اور نظام تنفس میں ہیجان پیدا ہوتا ہے اور یہ بھی خیال ہے کہ اس سے جگر کو نقصان پہنچتا ہے۔

اعصابی نظام پر دباؤ: (Pressure on Nervous system)

اگر کسی فضا میں زائلین کی کافی مقدار موجود ہو تو وہاں موجود انسانوں کے مرکزی اعصابی نظام پر دباؤ پڑتا ہے جس کے نتیجے میں انسانوں کے مرکزی اعصابی نظام پر دباؤ پڑتا ہے جس کے نتیجے میں درد سر ہوتا ہے، چھینکیں آنے لگتی ہیں، متلی کا احساس ہوتا ہے اور آنکھوں، ناک گلے اور جلد میں سوزش ہونے لگتی ہے۔

کیڑے مار دواؤں کا اسپرے کرنے سے آنکھوں اور ناک سے پانی بہ سکتا ہے اور گلے میں خراش ہوسکتی ہے۔ تمام کیڑے مار دوائیں، ایر کلینز اور فضا کو معطر کرنے والے پھوار (ایئر اسپرے) فضا کو زہریلا کردیتے ہیں۔

عمارتی سامان، عمارتی روغن، لکڑی کی بنی اشیاء مثلاً "پلائی ووڈ" فوم اور قالین، ان تمام چیزوں میں فارمل ڈیہائڈ (Formal dehyde) شامل ہوتا ہے۔ چنانچہ اگر آپ ایسی جگہ پر کئی کئی گھنٹے بیٹھے رہیں تو آپ کی آنکھوں سے پانی جاری ہوسکتا ہے، آنکھوں، ناک اور گلے میں خارش ہوسکتی ہے۔ نیز کھانسی، سانس میں تنگی، جلدی خارش، برونکائٹس اور دمہ کی شکایت بھی ہوسکتی ہے۔

دروازوں اور کھڑکیوں کے پردوں پر فضا میں موجود گرد کے ذرات آکر جم جاتے ہیں اور پھر یہ ذرات واپس ہوا میں منتشر ہوجاتے ہیں۔

جراثیم کی پرورش: (Nourishment of germs)

دفتروں میں جو قالین فرش پر بچھے ہوئے ہیں باہر سے آنے والے حضرات گندے سنے ہوئے جوتے ان پر رکھتے ہیں۔ یوں باہر کی گندگی دفتر کے قالین پر جم جاتی ہے۔ اس کے بعد یہی گندگی، الرجی، دمہ اور دیگر امراض کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہے۔ خاص طور پر دق وسل کے جراثیم (جو کسی ایسڈ یا اسپرٹ سے بھی ہلاک نہیں ہوتے) ایک سال تک زندہ رہ کر اپنی افزائش کرتے ہیں۔ یہ جراثیم انسانی زندگی کے لئے نہایت نقصان دہ ہیں۔

اشیاء کو چپکانے والا ربر گوند (Adhesive)، وارنش، روشنائی اور رنگوں میں ٹرائی کلوروایتھیلین (Trichloroethylene) ہوتا ہے جو الرجی اور حلق

میں سوزش پیدا کر سکتا ہے۔

برائن سے بنے ہوئے مصنوعی فائبر روشنائی اور ربڑ کے استعمال سے غنودگی' بدحواسی' تکان' نفسیاتی خرابیوں' کی خون حتیٰ کہ سرطان خون تک کا امکان ہوتا ہے۔

اگر چھوٹی سی جگہ میں بہت سارے لوگ کام کریں (جیسا کہ ہمارے ہاں عموماً ہوتا ہے) تو تازہ ہوا کم ہوجاتی ہے۔ ہر شخص کو اپنی کارکردگی کے بہترین اظہار کے 20 کیوبک فٹ جگہ درکار ہے۔

دفتری مشین (Office Machine):

دفتری مشینیں بھی صحت کے لئے سخت خطرہ ثابت ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر کچھ فوٹو اسٹیٹ مشینوں میں سے اوزون خارج ہوتی ہے۔ اس کی وجہ سے اس مشین کے قریب رہنے والے شخص کی آنکھوں اور گلے میں جلن ہوسکتی ہے' نکسیر جاری ہوسکتی ہے اور کنٹیکٹ لینز پہننے والے کی آنکھوں کو نقصان بھی پہنچ سکتا ہے۔ بلو پرنٹ کاپی کی مشین سے امونیا اور ایسیٹک ایسڈ کے بخارات خارج ہوتے ہیں جس کی وجہ سے آنکھوں' ناک اور گلے میں جلن ہو سکتی ہے۔ دفتر کی عمارت کے کونے کھدروں میں پرندے جو گھونسلے بنا لیتے ہیں' وہ بھی جراثیم سے بھرے ہوتے ہیں۔

ایئر کنڈیشنر کے اثرات (Effects of Air-Conditioners):

جس کمرے میں ایئر کنڈیشنر لگا ہوتا ہے' وہاں کی ہوا بار بار استعمال ہو کر اسی کمرے میں موجود رہتی ہے۔ یہ ہوا' دھویں اور جراثیم سے بھرپور ہوتی ہے۔ اس کمرے میں اگر سگرٹ پی جائے تو اس کا 90 فی صد حصہ کمرے ہی میں موجود رہ کر فضا کو آلودہ کر دیتا ہے جس کی وجہ سے اس کمرے میں موجود افراد نظام تنفس کی الرجی اور غنودگی کا شکار ہوسکتے ہیں۔

اسبطوس کی بنی چھتوں کے نیچے کام کرنے والے افراد پھیپھڑوں کی ایک خطرناک بیماری سمیت اسبطوس (Asbestosis) کا شکار ہوسکتے ہیں۔

اگر دیواروں پر وال پیپر لگا ہوا ہو تو دیواروں پر پھپھوند لگ سکتی ہے۔ خاص طور پر اگر کمرے میں ایئرکنڈیشنڈ بھی لگا ہو تو پھپھوندی کے امکانات میں اضافہ ہوجاتا ہے اس پھپھوندی کی وجہ سے ایسے جراثیم کمرے کی فضا میں شامل رہتے ہیں جو ناک کے راستے جسم میں داخل ہو کر مزمن نزلہ پیدا کرسکتے ہیں۔

کبوتروں کے پنجروں میں بھی ایسے جراثیم پرورش پاتے ہیں جو پھیپھڑوں کے مسائل پیدا کرسکتے ہیں۔

کیا آپ ان سے متاثر ہیں؟ (Are you inspire with them)

"کثیر الکیمیائی علامات مرض" (ایم سی ایس) کا آغاز دو طرح سے ہوسکتا ہے۔ اول تو یہ کہ آپ کے گرد بہت ہی قلیل مقدار میں فضا میں کیمیائی اجزا موجود ہوں جو آپ کے جسم پر اثر انداز ہو کر آپ کو بیمار کرسکتے ہیں۔ یا پھر آپ کے قریب بڑی مقدار میں کیمیائی اجزا کا استعمال ہورہا ہو اور آپ ان کی بو سے متاثر ہو کر کسی تکلیف کا شکار ہوجائیں۔ چنانچہ کسی کیمیکل کی تھوڑی سی مقدار بھی اپنے مضر اثرات مرتب کرتی ہے۔ مثال کے طور پر مصفا، پرفیوم، کاغذ پر کوٹنگ وغیرہ۔

یونیورسٹی آف میری لینڈ کے ٹوکسی کولوجی ڈپارٹمنٹ کے مطابق اس وقت ستر ہزار سے زائد کیمیائی مرکبات تجارتی پیمانے پر زیر استعمال ہیں۔ ان میں سے صرف چند سو کو مناسب طور پر سائنسی بنیادوں پر جانچا گیا ہے۔ نیز ہر سال ایک ہزار سے زائد نئے کیمیکل متعارف کرائے جاتے ہیں اور ان میں سے زیادہ تر کو جانچا بھی نہیں جاتا کہ یہ انسانی صحت کے لئے نقصان دہ ہیں یا نہیں۔

خطرات کو کس طرح کم کیا جائے:
(How dangers are reduced)

اس کے لئے ماہرین چند تدابیر تجویز کرتے ہیں:

☆ اپنے دفتر کو تمباکو نوشی سے بالکل پاک کیجئے۔

☆ باقاعدگی کے ساتھ ایروبک ورزش' بہترین دفاع ہے۔ ورزش کے ذریعہ سے آپ شرح استحالہ (Metabolic Rate) بڑھا کر اپنے جسم میں زہریلے

مادوں کے اثرات کے خلاف زیادہ قوت مدافعت پیدا کرسکتے ہیں۔

☆ اپنے دفتر یا کمرے کے ایر کنڈیشنر کو چیک کر لیجئے کہ آیا اس میں سے تازہ ہوا اند آرہی ہے اور استعمال شدہ ہوا باہر جاری ہے یا نہیں۔

☆ نئی تحقیق یہ ہے کہ ایر کنڈیشنر کا استعمال اسی صورت میں کیا جائے جب یہ انتہائی ضروری ہو۔ اس کے بجائے کمرے یا دفتر میں سورج کی روشنی اور ہوا کے گزر کا اہتمام کیا جائے۔

☆ دفتر کے فرش کو صاف ستھرا رکھیے۔

☆ فوٹو اسٹیٹ' پرنٹر وغیرہ مشینوں کو ایسی جگہ پر رکھیے کہ جہاں سے ہوا باآسانی گزرتی رہے۔

☆ پودوں کے ذریعہ سے فضا کو صاف رکھیے۔ گملوں کے پودے کمروں کی فضا کو صاف کرتے رہتے ہیں۔

☆ دیواریں' قالین اور پردے باقاعدگی سے صاف کیجئے۔

☆ ہر دروازے کے پاس پائے دان رکھیے تاکہ کمرے میں آنے سے پہلے اس پر جوتے صاف کر لئے جائیں۔ ان پائے دانوں کی باقاعدگی سے صفائی کیجئے۔

کمپیوٹر کے خطرات: (Dangers of Computer)

ٹائپ رائٹر کے مقابلے میں کمپیوٹر کے "کی بورڈ" (Keyboard) پر کافی تیزی سے کام کیا جاتا ہے' اس لئے کمپیوٹر پر کام کرنے والے افراد سی ٹی ایس (C T S = Carpal Tunnel Syndrone) کا خاص طور پر شکار ہوجاتے ہیں۔ سی ٹی ایس کی شکایت دراصل ہتھیلی اور انگلیوں کو کنٹرول کرنے والی ایک نس (Tendon) پر بہت زیادہ دباؤ کی وجہ سے ہوتی ہے۔ یہ نس کلائی میں سے ایک تنگ راستے سے ہوتی ہوئی گزرتی ہے۔ بہت عرصے تک ہاتھ اور انگلیوں سے کام کرنے یا ہاتھ کے بہت زیادہ مڑے رہنے کی وجہ سے یہ نس متورم ہوجاتی ہے' اس میں خراش ہونے لگتی ہے اور کلائی کی درمیانی رگ کو دباتی ہے۔ اس شکایت کی شدت سے ہاتھ بالکل بے کار ہوسکتا ہے۔ تاہم کچھ افراد کا اپریشن کر کے اس

تکلیف کو دور کر دیا جاتا ہے' لیکن یہ لوگ دوبارہ کام کرنے کے قابل نہیں رہتے۔
یونیورسٹی آف وسکونسن میں کیے گئے ایک مطالعے کے مطابق کلائی میں درد اور سختی کا پیدا ہو جانا سی ٹی ایس کی ابتدائی علامات میں سے ہے۔

ذہنی دباؤ: (Mental Pressure)

امریکی نیشنل انسٹی ٹیوٹ فار اکویشنل سیفٹی اینڈ ہیلتھ کے مطابق ذہنی دباؤ' عضلات میں تناؤ پیدا کرتا ہے۔ یہ عضلاتی تناؤ سخت کام کرنے والے عضلات اور نسوں میں خون کے بہاؤ کو کم کر دیتا ہے۔ چنانچہ ان عضلات اور نسوں میں آکسیجن کی کمی ہو جاتی ہے' یہ متورم ہو جاتے ہیں۔ آخر کار ان جگہوں کی بافتیں سخت اور لمبی ہو جاتی ہیں اور بعد میں یہ کیفیت بھی سی ٹی ایس کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہے۔

لیکن کمپیوٹر پر کام کرنے والوں کے لئے صرف عضلات یا نسوں کا مسئلہ ہی پیدا نہیں ہوتا بلکہ جو لوگ پانچ گھنٹے تک روزانہ بغیر کسی وقفے کے کمپیوٹر اسکرین کے سامنے بیٹھ کر کام کرتے ہیں' ان کو آنکھوں سے پانی جاری ہونے' دھندلاپن' تھکن' چڑچڑاپن' درد سر اور درد کمر جیسی شکایات بھی ہو جاتی ہیں۔

کمپیوٹر سے صحیح خطرات کو کیسے کم کیا جائے؟

☆ کمپیوٹر کے سامنے آرام دہ طریقے سے بیٹھئے۔ آپ کی آنکھیں کمپیوٹر اسکرین سے 2فٹ دور ہونی چاہئیں اور اسکرین آپ کی نظروں کے سامنے معمولی سی نیچے ہو۔ اس اسکرین کا زاویہ صفر سے 20 درجے ہونا چاہیے۔
☆ کی بورڈ پر اپنی کلائیوں کو بالکل سیدھا رکھیے۔ بازو فرش کے متوازی ہونے چاہئیں
☆ ایسی کرسی استعمال کیجئے جس کی اونچائی اور پشت کو اپنی مرضی کے مطابق ایڈجسٹ کیا جاسکے۔ اس کرسی کو اتنی سطح پر رکھیے کہ آپ کی بازوؤں اور کلائیوں کا زاویہ درست رہے۔ آپ کے پاؤں فرش سے لگے ہوئے ہوں۔
☆ کام کرتے وقت مت جھکیے۔ اس حالت میں جسمانی تناؤ میں اضافہ ہو جاتا

ہے۔

☆ ایک دن میں پانچ گھنٹے کی بورڈ پر کام کیجئے۔

☆ اگر ممکن ہو تو ہر 2 گھنٹے بعد 15 منٹ کے لئے وقفہ کیجئے۔

☆ اسکرین کی روشنی کی شدت کو کم کرنے کے لئے مناسب چشمہ استعمال کیجئے اور مناسب روشنی کا انتظام کیجئے۔

☆ امریکن فزیکل تھراپی ایسوسی ایشن نے ہاتھوں کے لئے ذیل کی آسان ورزشیں تجویز کی ہیں۔

○ اپنا ہاتھ میز پر رکھیے۔ اپنی انگلیوں کو بند کیجئے اور پھر نرمی سے اپنی جانب آہستہ سے کھینچئے۔ اس حالت میں پانچ سیکنڈ رہیے۔

○ ہتھیلی کو میز پر بچھا دیجئے جیسا کہ "پش اپ" ورزش کے دوران ہتھیلی کو رکھتے ہیں۔ بازو کے عضلات اور کلائی کو کھینچنے کے لئے ہتھیلی کو آگے کی طرف دھکیلیے۔ یہ معاملہ دوسرے ہاتھ کے ساتھ بھی کیجئے۔

○ کلائی اور بازو میں قوت کے لئے ایک ہاتھ کی ہتھیلی کو اتنا اوپر لے جائیے کہ کہنی مڑی رہے۔ ایک ڈھیلا مکا بنائیے۔ کلائی کو سیدھا رکھیے۔ اس کے بعد اس بازو کو اس طرح گھمائیے جیسے وزن بردار اپنے ہاتھ کو گھماتا ہے۔ اپنے ہاتھ کو پانچ سیکنڈ تک اس حالت میں رکھیے۔ ہتھیلی کو نیچے لائیے۔ اب یہی عمل دوسرے ہاتھ کے ساتھ بھی کیجئے۔

○ اپنے بازو کو باہر کی طرف اس طرح رکھیے کہ ہتھیلی نیچے کی جانب رہے۔ مٹھی بند کیجئے اور پھر اپنی انگلیاں کھول لیجئے۔ ہر ہاتھ کے ساتھ اس عمل کو پانچ مرتبہ دہرائیے۔

یاد رکھیے! آپ کا جسم کوئی ایسی میکانکی مشین نہیں ہے جس کو بغیر آرام پہنچائے جتنی دیر چاہے' چلا لو۔ لہٰذا اپنے جسم سے بہتر کام لینے کے لئے اس کے آرام کا خیال رکھئے۔

(بحوالہ ہیلتھ' اینڈ نیوٹریشن)

خیر خواہی کے جذبے اور خیال کی اسلامی اور سائنسی طاقت سنت نبویؐ اور جدید سائنس

جذبے اور خیالات بہت طاقت رکھتے ہیں۔ اس کا سب سے بڑا مظاہرہ میدان بدر میں چشم فلک نے دیکھا۔ اللہ کے نام پر قربان ہونے کا جذبہ رسول اللہ ﷺ کے حکم پر جان کا نذرانہ پیش کرنے کا جذبہ' اس خیال پر' اس امید پر' کہ اللہ ان سے خوش ہوگا۔ دنیا میں بھی عزت اور راحت دے گا' آخرت میں بھی کامیابی ملے گی۔ اور اللہ اپنے مہمان خانہ یعنی جنت والی نعمتوں سے بھرپور زندگی عطا فرمائے گا۔

صحابہؓ اپنے ہر عمل میں چاہے وہ خوشی ہو یا رنج والا اس جذبے اور خیال کو مد نظر رکھتے تھے۔ انسانیت حیران رہ جاتی ہے اس نوجوان صحابی کے فعل پر جو اپنے کٹے ہوئے بازو سے سارا دن تلوار چلاتا رہا(اندر سے بازو کٹ گیا تھا۔ کھال کی وجہ سے لٹکا ہوا تھا۔)

اور جب اس کو لڑنے میں رکاوٹ محسوس ہوئی تو اس کو پیر کے نیچے دے کر کھینچا اور بازو کو علیحدہ کر کے ایک طرف پھینک دیا۔ تاریخ انسانی نے کبھی بھی ایسے جذبات اور پر امید انسان نہ دیکھے ہونگے۔

موت ہو یا حیات وہ خوش تھے۔ ان کی روح بھی خوش تھی۔ اور چونکہ انسانی جسم میں روح کو افضلیت حاصل ہے۔ اگر روح خوش اور مطمئن ہے تو جسم بھی ٹھیک ہوگا۔ اگر روح کمزور ہے تو جسم بھی کمزور ہوگا۔

آپؐ برابر صحابہ کرامؓ کے جذبات اور خیالات کو بناتے رہتے تھے۔ ان جذبوں امیدوں اور خیالات نے صحابہ کرامؓ کی زندگیوں میں لفظ ناکامی یا پریشانی کو حرف غلط کی طرح مٹا دیا۔

حسن ظن :۔

اسلام انسانیت کی فلاح اور کامیابی کا درس دیتا ہے۔ اسلام اصول اور قوانین، احترام، ادب اور اچھے گمان کی تشریح ہیں۔ صحابہ کرامؓ ایک دوسرے کے عمل سے اچھا گمان لیتے تھے۔ ان کی تمام زندگی اس بات کی گواہی دیتی ہے کہ صحابہ کرامؓ کے کسی قول و فعل سے دوسرا صحابی بدگمانی محسوس نہیں کرتا تھا۔

پر امن معاشرے کی روایات میں اولیں چیز حسن ظن ہے۔ حضرت ابوذرؓ کو حضور اقدس ﷺ نے نعمت فرمائی اے ابوذرؓ حسن ظن سے بڑھ کر کوئی عقل مندی نہیں۔ اس لئے حضور اقدس ﷺ اور صحابہ کرامؓ اولیاء کرامؒ کی زندگی حسن ظن سے بھرپور ہے۔ زیر نظر مضمون میں جدید سائنسی وضاحت ملاحظہ فرمائیں۔ جذبات انسانی زندگی میں کس طرح اہم کردار ادا کرتے ہیں اس کا سائنسی پہلو اور تحقیق ملاحظہ فرمائیں۔

جذبے اور خیال کی طاقت :
(Strength of Passion and Imagination)

روحانی لہریں جسم پر کس طرح حکومت کرتی ہیں؟

کیا جذباتی کیفیات کسی صحت مند کو بیمار اور بیمار کو شفایاب کر سکتی ہیں؟

کیا خیال کی طاقت کو جسمانی امراض دور کرنے کے لئے ڈاکٹری نسخے میں شامل کیا جاسکتا ہے؟

یہ مشکل سوالات ہیں لیکن زمانہ قدیم سے انسانی ذہن ان کا جواب تلاش کرنے کی کوشش کر رہا ہے۔ ذہن ہمارے جسم پر حکومت کرتا ہے۔ مختلف مذاہب کے ماننے والوں نے جسم انسانی پر روح کے اثرات سے کبھی انکار نہیں کیا، البتہ انہیں قبول کرنے کی صورتیں مختلف رہی ہیں۔ جادو۔ تعویز گنڈے۔ ٹونے ٹوٹکے، ہپناٹزم اور مغرب میں فیتھ ہیلرز ان سب کی بنیاد اعتقاد اور خیال کی قوت کو امراض کے خلاف استعمال کرنے پر ہے برصغیر میں ذہنی قوت سے علاج کی روایت پانچ

ہزار سال پرانی ہے وید ک لٹریچر میں جسم کو شعور کا مادی اظہار قرار دیا گیا ہے۔

دراصل روح اور جسم کو انسان ہمیشہ سے ایک وحدت ہی سمجھتا تھا۔ عہد قدیم میں بیماری کے بارے میں تصور یہ تھا کہ آسمانی قوتیں ناراض ہوجاتی ہیں تو آدمی کی روح اور جسم کو کوئی نہ کوئی روگ لگ جاتا ہے۔ طب یونانی نے مزاج اور خلطوں میں عدم توازن کو بیماری کا سبب قرار دے کر جسم و روح کے ایک دوسرے پر اثرات کے نظریے کو آگے بڑھایا' لیکن اس اکائی میں 'دوئی' اس وقت پیدا ہوئی جب تقریباً" تین سو سال قبل ایک فرانسیسی فلسفی رینی ڈیکارٹ نے ذہن اور جسم کو دو علیحدہ چیزیں قرار دے کر ان علیحدہ علیحدہ سلوک کرنے کا نظریہ پیش کیا۔ یہی نظریہ ایلوپیتھی یعنی موجودہ انگریزی طریقہ علاج کی بنیاد بنا۔ اس کے فائدے تو ظاہر ہیں۔ لیکن اس نے ذہن اور جسم کے رشتے کو بہت پراسرار بنا دیا۔

ڈاکٹر ہانمن کا نظریہ: (Theory of Dr. Hanmin)

تقریباً" ایک سو سال قبل معروف جرمن ڈاکٹر ہانمن نے میڈیکل سائنس میں ایک چونکا دینے والا نظریہ پیش کیا۔ اس نہ مختلف ادویات کی قلیل مقدار کو ایک خاص طریقے سے اتنا لطیف بنایا کہ ان کے مادی اثرات معدوم ہو گئے اور جزو موثرہ ایک غیر مرئی توانائی (روح) میں تبدیل ہوگیا۔ جب یہ ادویات صحت مند انسانوں کو دی گئیں تو ان میں ان ادویات سے متعلق کچھ متعین علامات پیدا ہوگئیں۔ ڈاکٹر ہانمن نے ان تجربات کی مدد سے بتایا کہ انسان بیمار صرف اس وقت ہوتا ہے جب بیماری کے لطیف ترین اثرات اس کی قوت حیات (روح) کو متاثر کر دیتے ہیں۔ پھر یہ بیمار روح اپنی بیماری کا اظہار جسمانی علامات کی شکل میں کرتی ہے۔ اس نظریے کے مطابق جسمانی نظام ایک دائرے کی طرح ہے جس کا مرکز قوت حیات یا روح ہے۔ بیماری ہمیشہ دائرے کے مرکز روح سے شروع ہوتی ہے اور دائرے کے بیرونی کنارے جسم تک پہنچتی ہے۔ ڈاکٹر ہانمن نے روح کو حاکم اعلی قرار دیا جو جسم پر پوری طرح حاوی ہے۔

ایلوپیتھک ڈاکٹروں کا مشاہدہ:
(Observations of Alopathic Doctors)

پھر ایلوپیتھک ڈاکٹروں کے مشاہدے میں یہ بات آئی کہ لاعلاج مریضوں کو اگر صرف سادہ ملک آف شوگر کی پڑیاں دی جائیں تو بھی ان میں سے بہت سے صرف اس خیال سے تندرست ہو جاتے ہیں کہ انہیں دوا دی گئی ہے۔ اس طرح ذہن اور روح کی طاقت نے ایک دوسرے انداز سے اپنے آپ کو تسلیم کرانا شروع کیا اور اب یہ صورتحال تیزی سے تبدیل ہو رہی ہے۔

امریکی طبی نظام: (American Medical System)

یہ خیال امریکہ کے طبی نظام میں اب ایک حقیقت بنتا جارہا ہے اور اس موضوع پر تحقیق ہو رہی ہے کہ جب ہم مایوسی، پژمردگی یا غصے کا شکار ہوتے ہیں تو کیا بیماریاں ہم پر جلد قابو پالیتی ہیں؟ یا جب ہم پر امید خوش اور پر اعتماد ہوتے ہیں تو بیماریوں سے محفوظ ہو جاتے ہیں؟

جسم پر ذہن کے اثرات کی تحقیق نے ایک بالکل نئی سائنس کو جنم دیا ہے۔ جس کا نام سائیکو نیورو امیونولوجی (Immvnology) رکھا گیا ہے۔ اس نئی سائنس نے ایسے سوشل سائنسدانوں اور بنیادی سائنسدانوں کو ایک دوسرے سے قریب کر دیا ہے جو پہلے ایک دوسرے سے بات بھی نہیں کرتے تھے۔ تحقیق کا طریقہ یہ ہے کہ صحت مند رضاکاروں میں فلو کا وائرس داخل کیا جاتا ہے پھر دیکھا جاتا ہے کس رضاکار کی ذہنی کیفیت کیا تھی اور اس سے بیماری قبول یا رد کرنے پر کیا اثر اور وہ کتنے دن میں ٹھیک ہوا۔

نازک اور حساس آلات سے معلوم ہوا کہ ذہن و جسم میں حیرت انگیز حد تک ایک دوسرے سے متاثر ہوتے ہیں۔ ہماری ذہنی کیفیت جسم کے غدودوں، خلیات اور اعضاء پر انتہائی پیچیدہ اور گہرے اثرات چھوڑتی ہے۔ اس سے ہماری قوت حیات پر مثبت یا منفی اثر پڑتا ہے۔

جذبات اور جسم: (Emotions and Body)

تحقیق سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ جن لوگوں کا مخلص اور دلنواز رفیق زندگی بچھڑ جاتا ہے ان کا مدافعتی نظام صدمے کی وجہ سے کمزور ہو جاتا ہے۔ تنہا لوگوں کا بھی یہی معاملہ ہے۔ احساس تنہائی انہیں بیمار کر دیتا ہے۔ وسیع پیمانے پر سروے سے معلوم ہوا کہ ایسی خواتین اور مردوں میں جن کے رشتے دار یا قریبی دوست نہیں ہیں شرح اموات تین گنا زیادہ ہے۔ کیونکہ یہ لوگ احساس تحفظ سے محروم ہوتے ہیں جو ایک خالص ذہنی کیفیت ہے۔

مشی گن یونیورسٹی کے سائنسدانوں نے دعویٰ کیا ہے کہ صرف تنہائی' زندگی کے لئے اتنا ہی خطرہ پیدا کرتی ہے جتنا سگریٹ نوشی۔

رشتے داروں سے علیحدہ نرسنگ ہوم میں زیر علاج مریض جنہیں اپنی زندگی پر کنٹرول کا احساس نہیں ہوتا' شفا سے مایوس کینسر کے مریض' ناخوشگوار ازدواجی تعلقات کے شکار لوگوں کی زندگی بھی کثرت سے سگریٹ نوشی کرنے والوں کی طرح شدید خطرے میں ہوتی ہے۔ اس کے مقابلے میں انہی حالات میں مثبت ذہنی کیفیت رکھنے والے طویل زندگی پاتے ہیں اور جلد صحت یاب ہوتے ہیں۔

گزشتہ دس سالہ دور کو پنسلوانیا یونیورسٹی کے ماہر نفسیات مارٹن سیلگمین نے مہلک مایوسی سے نجات کا دور قرار دیا اور کہا ہے کہ اس عرصے میں جسم اور ذہن کے آپس میں عمل اور ردعمل کی کیفیات کو سائنٹیفک انداز میں ثابت کیا گیا ہے۔ اس موضوع پر ضخیم کتابیں لکھی گئیں۔ ریڈیو اور ٹیلی ویژن کے ذریعے بھی وسیع پیمانے پر ذہن کے جسم پر اثرات سے لوگوں کو آگاہ کیا گیا۔

طویل عرصے تک مریضوں کی تیمارداری کرنے والے رشتے داروں پر دباؤ کے ثمرات کا جائزہ لینے والے اوہائیو یونیورسٹی کالج آف میڈیسن کے ماہر نفسیات جینائس کیکاٹ گلیزر کا کہنا ہے۔

"ہمیں ذہن اور جسم میں توقع سے کہیں زیادہ مضبوط رشتوں کے شواہد ملے ہیں۔ یوں محسوس ہوتا ہے جیسے جسم کے تمام خلیات کی بھی آنکھیں ہیں اور

وہ خوشی اور غم امید اور مایوسی کی کیفیات کا براہ راست ادراک رکھتے ہیں انہیں دیکھ سکتے ہیں اور ان سے اثر قبول کرتے ہیں۔"

یونیورسٹی آف کیلیفورنیا سان ڈیگو کے ایک سائنسدان کیرن بلوج نے 1970ء کی دہائی میں دریافت کیا تھا کہ مدافعتی نظام اور دماغ کے درمیان باقاعدہ اعصابی راستے موجود ہیں۔ سائنس دان بالآخر اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ یہ دونوں ایک پیچیدہ دو طرفہ نظام کے اسرار بھی واضح نہیں تاہم پی این آئی سائنسدانوں کے خیال میں مدافعتی نظام بالکل ایسے کام کرتا ہے جیسے اس کا اپنا ایک علیحدہ اور آزاد دماغ موجود ہو اور یہی وہ کیفیت ہے جسے قوت حیات یا روح کا نام دیا جاتا ہے۔

ڈاکٹر کینڈلیس پرٹ نے جو امریکی نیشنل انسٹیٹیوٹ آف مینٹل ہیلتھ کی ایک ممتاز محقق ہیں ذہن و جسم کے تعلق کے بارے میں بات کرتے ہوئے کہا۔

"عام لوگوں کی طرح پہلے میں بھی سمجھتی تھی کہ ذہن' دماغ میں اور دماغ سر میں ہوتا ہے اور یہ کہ یہی ہمارے شعور و ادراک کا مرکز ہے۔ لیکن اب طویل تحقیق اور واضح شواہد سے میں قائل ہوگئی ہوں کہ ادراک اور احساس کے ذرائع پورے جسم میں پھیلے ہوئے ہیں اور بعض اوقات یہ تمیز کرنا مشکل ہوجاتا ہے کہ کون کس پر حاوی ہے۔ اس تحقیق سے انسانی رویے اور انسان کی اپنی نوعیت یعنی' ہم کیا ہیں' کے بارے میں کئی دلچسپ اور نئے سوالات اٹھ کھڑے ہوئے ہیں۔

ذہن اور جسم جن کو تین سو سال پہلے دو حصوں میں تقسیم کر دیا گیا تھا سائنسدان اب پھر انہیں یکجا کرنے کی کوشش کر رہے ہیں اور اس سلسلے میں کئی ڈرامائی انکشافات ہوئے ہیں جن سے ثابت ہوتا ہے کہ قوت حیات کے زیر اثر مدافعتی نظام اور اعصابی نظام میں گہرا تعلق ہے اور یہ ایک دوسرے سے مل کر کام کرتے ہیں۔ اسے ثابت کرنے کے لئے چوہوں کو سکرین کا شربت پلایا گیا اور ساتھ ہی ایک ایسی دوا کا انجکشن لگایا گیا جس سے متلی ہوتی تھی اور جسم کا مدافعتی نظام کمزور پڑجاتا تھا۔ صرف ایک مرتبہ یہ انجکشن لگانے سے چوہوں کے نظام نے اسے سیکرین کے ذائقے کے ساتھ نتھی کر دیا۔ اس کے بعد جب بھی سیکرین کا شربت پلایا گیا تو بغیر انجکشن لگائے چوہوں کا مدافعتی نظام خود بخود کمزور پڑ گیا' متلی

بھی ہو گئی اور وہ بیمار ہونے شروع ہو گئے اس سے ذہن اور جسم کے گہرے تعلق کا ناقابل تردید ثبوت فراہم ہوا۔ اب سائنسدان پوری یکسوئی سے ان پراسرار راستوں اور واسطوں کی کھوج میں لگے ہوئے ہیں جو ذہن اور مدافعتی نظام کو باہم مربوط رکھتے ہیں۔

مدافعتی نظام :(Repulsive System)

مدافعتی نظام بذات خود ایک حیرت انگیز تخلیقی کارنامہ ہے۔ یہ پیچیدگی میں دماغ سے کم نہیں اور اسے سمجھنا بھی اتنا ہی مشکل ہے۔ بنیادی طور پر یہ خون کے مختلف النوع سفید خلیات کا مجموعہ ہے۔ یہ سفید خلیات تھائمس غدود تلی' ہڈی کے گودے اور لمفاوی گلٹیوں میں اپنا ٹھکانہ رکھتے ہیں اور دوران خون میں ہونے والی خفیف ترین کیمیاوی تبدیلیوں پر بھی کڑی نظر رکھتے ہیں۔ یہ سفید خلیات مدافعتی محاذ کے اگلے مورچوں پر لڑنے والے سپاہی بھی ہوتے ہیں۔ ہمیشہ چاق و چوبند رہتے ہیں اور اینٹی باڈیز پیدا کر کے جسم میں داخل ہونے والے حملہ آوروں کو فوری طور پر ختم کر دیتے ہیں۔ بعض اوقات یہ نظام اتنا حساس ہو جاتا ہے کہ بے ضرر مداخلت کے خلاف بھی شدید رد عمل کا اظہار کرتا ہے۔ جسے ہم الرجی کے نام سے پہچانتے ہیں۔

ایک قسم کے سفید خلیات جسم میں ہونے والی توڑ پھوڑ کی مرمت کے کام پر مامور ہیں۔ انہیں میکرو فیجس (PHAGES) کہا جاتا ہے۔ ایک اور قسم کے سفید خلیات نیچرل کلرز ہیں جنہیں مختصر طور پر این کیز NK کہا جاتا ہے۔ یہ وائرس اور ٹیومرز کے خلاف لڑائی کرتے ہیں تحقیق سے معلوم ہوا کہ این کیز جذباتی کیفیات کا براہ راست اثر قبول کرتے ہیں۔ عورتوں میں سینے کے سرطان پر ایک طویل تحقیق سے ثابت ہوا کہ اس مرض کے پیچھے این کیز کی معمول سے کم اور معطل کارکردگی ایک بڑی وجہ تھی۔

ٹیس برگ انسٹیٹیوٹ کی محقق خاتون لیوی نے معلوم کیا کہ نفسیاتی عوامل دیکھ بھال اور تناؤ کے مقابلے میں مریض کا رویہ این کیز کی کارکردگی پر اتنا اثر

مرتب کرتے ہیں کہ ان مفید ترین خلیات کی قوت کار نصف یا دگنی ہو سکتی ہے۔

پنسلوانیا کے محقق سیلگمین نے خود طاری کردہ احساس بے بسی پر تحقیق کی اور ثابت کیا کہ جو لوگ عادتاً قنوطی ہوتے ہیں ہر بات کا تاریک پہلو دیکھتے ہیں مایوس رہتے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں اپنے آپ کو بے بس سمجھنے اور سمجھانے کے عادی ہوتے ہیں۔ زندگی کو تبدیل کرنے کی خواہش سے عاری ہوتے ہیں ان کے جسموں میں ناساز گار حالات کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت کم ہوجاتی ہے اور جب ان میں ناسازگار حالات سے مقابلہ کرنے کا جذبہ بیدار ہوا تو اس کے ساتھ ہی ان کا جسم بیماریوں کے خلاف مدافعت کے لئے تیار ہوجاتا ہے۔

بطور ثبوت سیلگمین نے خود طاری کردہ بے بسی کی تھیوری پر ایک تجربہ کیا۔ اس نے کچھ چوہوں کو ہلکے برقی جھٹکے لگائے ان میں سے کچھ چوہوں کو موقع دیا گیا کہ وہ ان جھٹکوں کی زد سے نکل کر بھاگ سکتے تھے۔ جو چوہے فرار نہیں ہوسکتے تھے جلد ہی ان میں اپنی حالت سے ایک بے حسی اور بیزاری کی کیفیت پیدا ہوگئی۔ یہاں تک کہ جب انہیں فرار ہونے کا راستہ دیا گیا تو بھی انہوں نے اس کی پرواہ نہ کی اور اسے نظر انداز کردیا۔

چھٹی حس کی نئی توجیہہ :
(New reasoning of Sixth Sense)

موجودہ فزیالوجیکل نقشوں میں کچھ علاقے اب تک خالی نظر آتے ہیں۔ مرکزی اعصابی نظام دماغ کی صدارت میں شاخ در شاخ پورے جسم میں پھیلا ہوا ہے اور اس سے نکلنے والے کیمیاوی مادے جسم کے ہر فعل پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اگرچہ مدافعتی نظام نازک ریشوں کی مدد سے سانس دوران خون وغیرہ کو کنٹرول کرنے والے مرکزی اعصابی نظام سے بندھا ہوا نظر آتا ہے۔ اس کے باوجود یہ دماغ کے اثر سے آزاد کام کرتا محسوس ہوتا ہے سوال یہ ہے کہ اگر مدافعتی نظام دماغ کے بغیر ہی سارا کام کر سکتا ہے تو پھر دماغ کی ضرورت کسے ہے۔

ستر کی دہائی میں سین ڈیگو کے کیرین بلوچ نے اس معمے کو حل کرنے کی

کوشش کی۔ اس نے چوہوں کے تھائمس گلینڈ میں ایک رنگین مادہ انجیکٹ کیا جس نے نیورونز کو رنگین مادے کے سفر کی نگرانی کر کے بلوچ نے ثابت کیا کہ مرکزی اعصابی نظام اور مدافعتی نظام میں دو طرفہ رابطہ موجود ہے۔

تقریباً" اسی زمانے میں البلا برمنگھم کے جے لیڈون بلیلوک نے دریافت کیا کہ مدافعتی نظام کے خلیات بھی پیپٹائڈ (PEPTIDE) ہارمونز پیدا کر سکتے ہیں جو پہلے خیال تھا کہ صرف دماغ ہی میں پائے جاتے ہیں اور نیورو پیپٹائڈز کہلاتے ہیں۔

اس کے بعد ثابت ہوا کہ مدافعتی خلیات تقریباً وہ تمام ہارمونز پیدا کر لیتے ہیں جو دماغ پیدا کرتا ہے۔ بلیلوک کی تحقیق میں اہم ترین دریافت یہ ہوئی کہ جسم احساس کے ایک ایسے نظام سے بھی اثر قبول کرتا ہے جو روایتی حواس خمسہ یعنی ذائقہ' لامسہ' شامہ' سماعت اور بصارت کے علاوہ ہے اور اس کا نام ہے مدافعتی نظام۔ در حقیقت پورے جسم میں پھیلا ہوا یہ جال دار نظام وائرس اور بیکٹیریا کے خلاف ایک اندرونی حس ہے۔ اگر یہ درست ہے تو پھر یہی نظام ہے جو دماغ کو دیگر حسیات کی طرح جسم کو درپیش خطرات سے خبردار کرتا ہے اس کا رابطہ بیرونی ماحول سے قائم رہتا ہے۔ بلیلوک کی رائے میں دماغ اور مدافعتی نظام میں کئی باتیں مشترک ہیں' مثلاً" سفید خلیات بھی دماغ کی طرح نیورو پیپٹائڈز کو قبول کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں اور یہ دونوں ان ہارمونز سے یکساں اثر قبول کرتے ہیں۔ چاہے انکا مخرج کوئی بھی ہو۔

بوتل میں جذبات: (Emotions in Bottle)

معلوم یہ ہوا کہ دماغ اور خود کار مدافعتی نظام دونوں اپنے دائرے میں تجربات کے مطابق پیغامات مسلسل ایک دوسرے کو بھیجتے ہیں۔ تحقیقات مظہر ہیں کہ دیرینہ ذہنی دباؤ کے کلاہ گردہ کے غدود کو کارٹیزو کو سٹرائیڈ ہارمون خون میں زیادہ مقدار میں پمپ کرنے پر مجبور کر دیتا ہے یہ کیمیاوی پیغام ہر مدافعتی نظام کا کام روک دیتے ہیں۔ تنہائی بے بسی افسردگی ان سب کا یہی اثر ہوتا ہے اور انسان

بیماری قبول کر لیتا ہے۔ یعنی ذہنی کیفیت عملاً انسان کو جسمانی طور پر بیمار کر دینے کا سبب بن جاتی ہے۔

دوسری جانب جارج واشنگٹن یونیورسٹی میڈیکل سینٹر کے ایک بائیو کیمسٹ اور تھا مس گلینڈ پر تحقیق کے بانی ابلن گولڈ سٹین نے معلوم کیا ہے کہ مدافعتی نظام کے کچھ مادے جیسے لیملوکینز اپنے ضمنی اثرات کی صورت میں ڈیپریشن پیدا کر دیتے ہیں۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ مدافعتی نظام کے خالص مادی ذرائع اپنے اثرات سے دماغ کو متاثر کرتے ہیں یعنی مدافعتی مولیکیولز دماغ سے جڑے ہوئے ہیں۔

باہمی اثر پزیری کا یہ دو طرفہ عمل یہیں ختم نہیں ہو جاتا گولڈ سٹین کا کہنا ہے۔ اگر یہ مولیکیولز واقعی دماغ کے استحالے (METABOLISED) اور فزیالوجی پر اثر انداز ہوتے ہیں تو عین ممکن ہے کہ یہ رویے پر بھی اثر انداز ہوتے ہوں۔ تو پھر رویہ کیا ہے؟ اگر جسم میں پیدا ہونے والے کیمیائی مادے ذہنی کیفیت پر اثر انداز ہو سکتے ہیں تو مطلب یہ ہوا کہ ہم نے جذبات کو مادے میں تبدیل کر لیا اور اب انہیں بوتل میں مقید بھی کیا جاسکتا ہے۔

دماغ ایک پیچیدہ آئی سی: (Mind - A complicated I-C)

دماغ اور مدافعتی نظام کے حقائق جوں جوں سامنے آرہے ہیں ان سے یہ بات واضح ہو رہی ہے کہ ہم ایک مزید پراسرار دنیا میں پہنچ گئے ہیں۔ ایک حیرت انگیز مربوط جال نے ہمیں اپنی لپیٹ میں لے لیا ہے جسم اور ذہن اس طرح ایک دوسرے سے گتھے ہوئے ہیں کہ انہیں علیحدہ کرنا' دو قرار دینا مشکل نظر آتا ہے۔ تین سو سالہ اس تصور کو جھٹلایا جا چکا ہے کہ ذہن اور جسم کا علاج الگ الگ ہونا چاہئے۔ اب یہ طے ہے کہ ایک کی کیفیت دوسری کو اپنی گرفت میں لے لیتی ہے تاہم ابھی واضح نہیں کہ ان دریافتوں کے علاج معالجے کے معاملات پر کیا حتمی اثرات مرتب ہوں گے۔ کچھ ماہرین کا خیال ہے کہ مدافعتی نظام کو اپنی مرضی کے مطابق استعمال کر کے ہر قسم کی بیماریوں کا علاج محض ذہن کی قوت سے کیا جاسکے

گے یہاں تک کہ بالوں کی ٹوٹ پھوٹ کی رفتار کو بھی جذبات پر کنٹرول کے ذریعے بڑھایا جا سکے گا۔

نئے تجربات سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ مدافعتی نظام کے خلیات کی نقل و حرکت نیورو پیپٹائڈز کی تابع ہوتی ہے' جبکہ یہ نیورو پیپٹائڈز جذبات کے اتار چڑھاؤ سے متاثر ہوتے ہیں۔ اور یہ پیپٹائڈز ہی ہیں جو ماہرین کے خیال میں ہر بیماری کے اندمال کے لئے مفید ثابت ہوتے ہیں پرٹ کا کہنا ہے۔

"ایک دن آئے گا کہ لوگ ہر بیماری کا علاج اپنے ذہن ہی میں لئے پھر رہے ہوں گے کیونکہ یہ ذہن ہی ہے جو جسم پر حکومت کرتا ہے اور اسے بیمار یا صحت یاب کرتا ہے واقعی "جسم ذہن کے مادی اظہار کا نام ہے"۔

جسم و ذہن کا شفاخانہ :(Clinic of Mind and Body)

ذہن کی طاقت کے جسم پر اثر انداز ہونے کا اصول ثابت ہونے کے بعد امریکہ میں تیزی سے مائنڈ اینڈ باڈی کلینکس قائم ہونے شروع ہو گئے ہیں ان کا نعرہ ہے کہ مثبت اور منتخب خیالات آپ کو صحت یاب کر سکتے ہیں یہ معالجین درد سر سے لے کر کینسر تک کے علاج کا دعویٰ کر رہے ہیں بیشتر معالجین کے خیال میں یہ تحقیق اپنے ابتدائی مراحل میں ہے۔ تاہم اس پر سب متفق ہیں کہ مستقبل میں اچھے امکانات موجود ہیں ایک معروف ڈاکٹر نے سرجری اور پنسلین کے بعد ذہن کے جسم پر شفا بخش اثرات کی تحقیق کو دنیائے طب کی تیسری بڑی دریافت قرار دیا ہے۔

خیال کی قوت سے علاج کے معاملے میں سب سے زیادہ اتفاق رائے بے خوابی السر' درد شقیقہ ہائی بلڈ پریشر اور نفسیاتی امراض کے علاج کے سلسلے میں ہے۔

پر امید ارتکاز توجہ :(Hopeful Concentrated attention)

انگلینڈ کے ڈاکٹر ہربرٹ بنیسن نے خیال کی قوت سے علاج کا اصول یہ بتایا کہ "ڈٹ جاؤ یا بھاگ جاؤ" وہ مریض کو پرسکون ماحول میں بٹھا کر دس یا بیس منٹ تک ایک شفا بخش فقرے پر توجہ مرکوز کرنے کو کہتا ہے۔ چند دن کے بعد

مریضوں کے غصے میں کمی آجاتی ہے ڈپریشن ختم ہوجاتا ہے وہ نہ تو مشتعل ہوتے ہیں نہ پریشان ہوتے ہیں۔ اس کے ہائی بلڈ پریشر پروگرام میں سکون بخش فقروں کے علاوہ ادویات کے استعمال کی بھی اجازت ہے معلوم ہوا کہ سکون بخش فقروں سے فیصد مریضوں میں یا تو خون کا دباؤ کم ہوجاتا ہے یا دواؤں کی ضرورت کم ہوجاتی ہے۔

دافع درد ارتکاز توجہ:

(Pain removing Concentrated attention)

مائنڈ اینڈ باڈی تھراپی دافع درد کے طور پر بھی بڑی کامیاب مانی جاتی ہے ہپناٹزم کے ذریعے درد کا احساس یکسر ختم کردینے کی مثالیں موجود ہیں۔ یہاں تک کہ اسے سرجری کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ معالج کے زیر اثر مریض تصور کرلیتا ہے کہ تکلیف دہ حصے کو سن کردیا گیا ہے۔ اور آپریشن مکمل ہوجاتا ہے یا مریض سے کہا جاتا ہے کہ وہ ڈاکٹر کے نشتر کے بارے میں یوں سوچے جیسے اس کے جلد پر پنسل سے لائن کھینچی جارہی ہے اور تکلیف کا احساس تک نہیں ہونے پاتا۔

خود سے نفرت کے منفی اثرات:

(Negative effects of Self disgise)

مشاہدے میں آیا ہے کہ خود سے نفرت کا رجحان رکھنے والے ایڈز کے مریض تیزی سے اپنی حالت خراب کرلیتے ہیں جبکہ اپنی ذات سے محبت کرنے والے اور زندگی کا جذبہ رکھنے والے مریضوں میں مرض کے بڑھنے کی رفتار کم ہوتی ہے۔

ایک 38 سالہ مریضہ کی ریڑھ کی ہڈی کا ایک مہو بیک گیا وہ طبی لحاظ سے لاعلاج قرار دے دی گئی لیکن مائنڈ اینڈ باڈی کلینک میں اس نے اپنے جسم کو مختلف طریقے سے حرکت دینا سیکھا اور پرامید رویے نے بالآخر اسے شفایاب کر دیا۔

ناجائز استعمال کا خطرہ: (Danger of Improper use)

ماہرین پریشان ہیں کہ ان تحقیقات سے لالچی، بدنیت اور کم علم لوگ ناجائز فائدہ اٹھانے کی کوشش کریں گے جو ذہن کی قوت سے شفا دینے کا ڈراما رچاتے ہیں ایسے لوگوں کی طرف سے کچھ بے سروپا کتابیں بھی بازار میں آچکی ہیں اس لیئے ان سے احتیاط لازم ہے۔

پی این آئی کے سائنسدان بار بار تنبیہہ کرتے ہیں کہ ذہن اور جذبات کے جسم پر اثرات ابھی تک زیر مشاہدہ میں ان کی کوئی حتمی شکل فی الحال متعین نہیں کی جاسکتی مثلاً" ایک ٹیومر کی وجہ ابھی جسمانی ہی سمجھی جاتی ہے ہم دراصل اس بات پر تحقیق کر رہے ہیں کہ کیا رویہ یا مرکزی نظام اعصاب ان ٹیومرز کے علاج کی رفتار پر مثبت یا منفی طریق پر اثرانداز ہوتا ہے؟ اگر ایسا ہوتا ہے تو بلا شبہ ہمیں اس سے ہر ممکن مدد لینی چاہیے بہرحال یہ بات ہر ــــ محقق کے نزدیک مسلم ہے کہ علاج کے عمل میں مثبت رویہ بلا شبہ اچھے نتائج پیدا کرتا ہے لیکن وہ ابھی اسے ادویات کا بدل قرار نہیں دیتے ایک مددگار علاج کے طور پر تسلیم کرتے ہیں۔

ذہنی علامات کی اہمیت: (Importance of Mental sign)

ذہن و جسم، ربط کی اس تحقیق نے ایک انقلاب برپا کر دیا ہے۔ پہلے ذہنی علامات کو صرف ہومیو پیتھک ڈاکٹرز ہی اہمیت دیا کرتے تھے۔ لیکن اب ایلو پیتھک ڈاکٹروں نے بھی ہر قسم کے مریضوں کی ذہنی علامات کیس ہسٹری میں تحریر کرنی شروع کر دی ہیں۔ انہیں یقین ہوگیا ہے کہ اب جسم اور ذہن کو پھر ایک اکائی تسلیم کرلیا جائے گا۔

اس تمام تحقیق کا نچوڑ یہ ہے کہ اچھی اور تعمیری سوچ جسم کے تمام عوارض پر اچھے اثرات مرتب کرتی ہے اور دواؤں کے اثرات کو تیز تر کرتی ہے جس سے مریض جلد صحت یاب ہوجاتا ہے اس کے برعکس مریضانہ سوچ رکھنے والے لوگ اپنے صحت مند جسم کو بھی مضمحل کرلیتے ہیں۔

(پروفیسر تھوڈ کے نظریات)

حاصل مطالعہ :-

مومن تمام شعبہ ہائے زندگی میں مثبت خیالات کا مجسمہ ہوتا ہے ان میں مریض کی عیادت کی ہمدردی، دوسروں کو نفع رسانی، کسی کے نقصان کا خیال کرنا، قدم قدم پر لوگوں کے جذبات کی قدردانی اسلامی زندگی کا حصہ ہے۔ بدگمانی سے بچنا اچھا گمان رکھنا کسی کی تحقیر نہ کرنا اور نہ ہی اس کی حقارت کا خیال کرنا وغیرہ وہ جذبات اور خیالات ہیں جنہوں نے مسلمانوں کو عالم کا رہبر اور فاتح بنا دیا تھا آج ان جذبات اور خیالات کی پھر ضرورت ہے۔

آخر ہماری نیندیں اچاٹ کیوں ہوئیں
سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Why we are unable to sleep - Sunnah and Modern Science)

نیندیں اڑ گئیں ہیں۔ خواب آور گولیوں کے اثر ختم ہو گئے ہیں۔ دن کو سکون نہیں' رات کو نیند نہیں۔ سکون کے لئے سامان تعیش استعمال کیا پھر بھی سکون نہیں۔ زیادہ پیسہ کمایا' سکون نہیں' حسن اور روپ نگر کی دیوؤں سے رشتہ اور ناطہ جوڑا پھر بھی سکون نہیں۔

آخر نیند کیوں نہیں آتی؟ سکون کیوں نہیں ملتا؟ اس کے اسباب ڈاکٹر سمتھ نے کچھ یوں بیان کئے ہیں۔

نیند کیوں نہیں آتی؟
(Why sleep is disturbed?)

کیا آپ بھی ان ہزاروں بلکہ لاکھوں افراد میں سے ایک ہیں جو اپنی راتیں کروٹیں دل بدل کر گزار دیتے ہیں؟ کہ آپ کا شمار بھی انہی لوگوں میں ہوتا ہے جو نیند کی تلاش میں ہر رات "بھیڑوں کی گنتی" کرتے ہیں؟ کیا آپ کا شمار بھی انہی لوگوں میں ہوتا ہے جو صبح صبح اپنی سرخ آنکھیں لے کر دفتروں کو جاتے ہیں؟ اگر آپ کا شمار ان تمام میں سے کسی ایک میں بھی ہوتا ہے تو یہ مضمون صرف آپ کے لئے ہے۔

نظام قدرت: (System of Nature)

قدرت نے ہر کام کے لئے ایک قانون بنایا ہے۔ زندگی کا توازن برقرار رکھنے کے لئے ہر چیز کے دو رخ بنائے ہیں' زمین ہے تو آسمان بنایا' چاند ہے تو سورج پہلے سے موجود' سردی ہے تو گرمی بھی آتی ہے' پھولوں' پودوں پر بہار بھی

آتی ہے اور پت جھڑ کا موسم بھی آہی جاتا ہے' مرد ہے تو عورت بھی پیدا کی' نیکی ہے تو بدی کی قوتیں بھی سرگرم عمل ہیں' غرض ہر چیز کے دو رخ ہیں' دروازے ہیں جن کی مدد سے توازن قائم رہتا ہے' چنانچہ رات کے بعد دن آتا ہے اور دن بھر کام کرنے کے بعد رات آرام کی غرض سے میسر ہوتی ہے' اگر کسی کے اس نظام زندگی میں کوئی خلل پڑ جائے تو اس کی زندگی بے آرامی' اور بے چینی سے گذرتی ہے۔ دن بھر کام کے بعد رات کو نیند نہ آئے اور بے خوابی کی کیفیت طاری رہے تو انسان تھکن' پریشانی' کمزوری' اور فکروں میں گھر جاتا ہے اور اس کی تمام تر سوچیں آرام دہ نیند کی طرف مبذول ہوجاتی ہیں' نیند کا نہ آنا اپنے ساتھ پریشانیوں کو دعوت دیتا ہے اور اس کی کئی وجہ ہو سکتی ہیں۔

نیند کی کمی کا نقصان: (Loss of Lack of sleep)

ماہرین کبھی بھی اس بات پر متفق نہیں رہے کہ نیند کا نہ آنا صرف چند ایک ایک خاص باتوں کی وجہ سے ہے بلکہ تقریباً ہر ایک نے علیحدہ علیحدہ وجوہات بیان کیں ماہرین کبھی ان وجوہات پر متفق نہیں ہوسکے البتہ وہ اس بات پر ضرور متفق ہیں کہ یہ بذات خود کوئی بیماری نہیں ہے۔ بلکہ بعض دوسری بیماریوں کے باعث پیدا ہوجاتی ہے۔ اس طرح نیند کی کمی سے بھی کئی بیماریاں پیدا ہوجاتی ہیں۔

طبی سائنس اور نفسیاتی علاج کی ترقی:

طبی سائنس اور نفسیاتی علاج دونوں نے اتنی ترقی کرلی ہے کہ چند ایک کو چھوڑ کر کوئی بھی مرض ناقابل علاج نہیں رہا۔ بے خوابی بھی کوئی ایسا لاعلاج مسئلہ نہیں چونکہ اس کا تعلق کافی حد تک ذہنی سکون و آرام یا بالواسطہ انسانی نفسیات سے ہے اس لئے اس کا علاج ایک لمبا اور صبر آزما عمل ہے۔ مریض پر انفرادی توجہ دینی پڑتی ہے دماغی چھان بین کی جاتی ہے اور بے شمار وجوہات میں کسی ایک کا پتہ چلانے کے لئے ہر ایک کا علیحدہ علیحدہ جائزہ لینا پڑتا ہے۔

بے خوابی کی درجہ بندی: (Ranking of sleeplessness)

ماہرین نے بے خوابی کی بھی درجہ بندی کی ہوئی ہے بے خوابی نہایت ہی معمولی نوعیت کی بھی ہوسکتی ہے۔ جبکہ بے خوابی مزمن قسم کی بھی ہوسکتی ہے۔ اگر آپ کا گھر ریلوے اسٹیشن کے بالکل قریب ہے تو آپ کی بے خوابی ایک معمولی نوعیت کی ہے' اسی طرح اگر آپ کا اپنے کسی ساتھی سے کوئی جھگڑا ہے یا آپ کے باس نے آپ کو سخت سست کہا ہے تو آپ کا رات بھر جاگنا دراصل بے خوابی نہیں بلکہ بے سکونی ہے۔

اہمیت کی حامل بے خوابی وہ ہوتی ہے جب لوگ کئی ہفتے اس مرض کا شکار رہتے ہیں۔ یہ بے خوابی اس وجہ سے ہوتی ہے کہ آپ جسمانی طور صحت مند نہیں ہوتے کسی بیماری میں مبتلا ہوجاتے ہیں یا آپ کا اپنی بیوی یا شوہر سے جھگڑا ہوا ہوتا ہے۔ مستقل بے روز گار رہنا' اور ایک اور وجہ جو کہ اکثر طالبعلموں کو لاحق ہوتی ہے وہ امتحان کا خوف بھی ہوسکتی ہے۔ ماہرین کی رائے میں یہ قسم کچھ ایسی خطرناک نہیں کہ زیادہ فکر کی جائے' حقیقت یہ ہے کہ ایسی بے خوابی جو کہ آپ کو مہینوں یا شاید سالوں پرسکون نیند سے محروم رکھے' دراصل بے خوابی کی انتہا ہے اور یہ وہ نکتہ ہے جو طبی' نفسیاتی و سائنسی ماہرین کے لئے درد سر بنا ہوا ہے۔

آپ کو کتنی نیند کی ضرورت ہے؟

ماہرین کی تحقیق: (Research of Experts)

برسوں کے تجربے اور مشاہدے کے بعد ماہرین نے پرسکون نیند اور آرام دہ دن گذارنے کے لئے تقریباً" ہر عمر کے فرد کے لئے روزانہ اوسط نیند کی ضرورت معلوم کی ہے۔ مندرجہ ذیل چارٹ ان کی کوششوں کو آپ کے سامنے لائے گا۔

اب آپ کا فرض ہے کہ اپنی عمر کے مطابق اپنی ضرورت دیکھیں اور پوری کوشش کریں کہ آپ اس پر عمل کر سکیں۔ چارٹ یہ ہے۔

آپ کی عمر	نیند کی ضرورت (گھنٹوں میں)
دس سال سے کم	9 سے 12 گھنٹے
دس سے بیس سال	7 تا 8 گھنٹے
بیس سے تیس سال	6 تا 7 گھنٹے
تیس سال کے بعد	6 سے 6.5 گھنٹے

نیند نہ آنے کی اہم وجوہات:
(Reason of disturbance of sleep)

جیسا کہ میں نے پہلے لکھا ماہرین کی رائے میں نیند نہ آنے کی وجوہات بے شمار ہیں وہ ساتھ ہی ساتھ یہ بھی کہتے ہیں کہ جس طرح ہر چیز کی کوئی نہ کوئی جڑ ہوتی ہے کوئی نہ کوئی ذریعہ ہوتا ہے جہاں سے بے شمار چیزیں نکلتی ہیں اسی طرح نیند نہ آنے کی کئی ایک وجوہات کسی ایک بڑی وجہ کی مختلف شاخیں ہوتی ہیں ماہرین مندرجہ ذیل اسباب کو نیند نہ آنے کی اہم وجوہات قرار دیتے ہیں۔

جسمانی تھکن: (Physical Exhaustion)

یہ عام وجہ ہے کہ ایسا شخص بہت زیادہ جسمانی تھکن کا شکار ہو' عمدہ نیند بلکہ بعض اوقات نیند سے ہی محروم رہتا ہے سونے اور جاگنے کا عمل ذہن کے زیر اثر ہے' جب انسانی جسم بہت زیادہ تھکن محسوس کرتا ہے تو دماغ اعصابی نظام کے ذریعے اس تکلیف کو محسوس کرنا شروع کر دیتا ہے' جس کا نتیجہ آپ کی بے خوابی کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔

اگر آپ کے جسم کے کسی حصے میں درد ہو رہا ہو تو آپ کا ذہن اپنی تمام تر توجہ اس طرف کر لیتا ہے۔ اس طرح نیند کوسوں دور چلی جاتی ہے۔ سانس کی تکلیف' یا ٹانگوں میں بہت زیادہ درد نیند کی راہ میں حائل ہو سکتا ہے۔

خواب آور ادویات: (Trunculizer)

"خواب آور ادویات عمدہ نیند کی دشمن ہیں۔" یہ جملہ آپ کو چونکا دے

مگر کیونکہ ان ادویات کا مطلب اور مقصد ہی نیند حاصل کرنا ہے کوئی بھی شخص جس کو نیند کی کمی کی شکایت نہ ہو ان ادویات کو استعمال نہیں کرتا۔

ڈاکٹر اسمتھ کا تجزیہ :(Analysis of Dr.Smith)

(ڈاکٹر اسمتھ مارٹن جو کہ امریکی ادارہ برائے نفسیات کے ڈائریکٹر ہیں اس بارے میں کہتے ہیں:

"جب تک آپ نیند کے لئے خواب آور ادویات کا استعمال کریں گے آپ نیند کی راہ میں رکاوٹیں کھڑی کرتے رہیں گے۔"

ڈاکٹر اسمتھ کا یہ بیان ایک نہایت ہی جامع، مفصل اور مثالی بیان ہے، اور اس سے خواب آور ادویات کے مہلک اثرات کا بخوبی اندازہ ہوتا ہے۔ تقریباً ہر ڈاکٹر یا ماہر کا خیال ہے کہ خواب آور ادویات ڈاکٹر کی ہدایت کے بغیر کبھی بھی استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔ خواب آور ادویات کے برے اثرات کو سمجھنے کے لئے یہ بات ہی کافی ہے کہ ایک طرف تو یہ انسان کے اعصابی نظام کو نہایت تیزی سے متاثر کرتے ہیں جبکہ دوسری طرف یہ آپ کی نیند کی ضروریات کو بڑھاتے رہتے ہیں، جبکہ دوسری بات آجکل کے تیز اور مقابلہ والے زمانے میں ناممکن ہے، یا تو آپ سو لیں یا دنیا کا مقابلہ کرلیں۔

منشیات کا استعمال :(Use of Dragsddiction)

منشیات کا استعمال جس تیزی سے بڑھ رہا ہے اور خاص کر پچھلے ایک عشرے سے یہ اپنی تمام پچھلی حدوں کو توڑ رہا ہے منشیات میں تمباکو نوشی سے لے کر شراب، کوکین، حشیش، مینڈرکس اور ہیروئن، تمام چیزیں شامل ہیں۔ یہی غلط خیال جو کہ لوگوں کے دماغوں میں بس گیا وہ یہ ہے کہ تمباکو منشیات کے زیر اثر نہیں آتا یہ ایک غلط خیال ہے اور یہ صرف اس کا نتیجہ ہے کہ آج تمباکو سے زیادہ کسی اور نشہ کا استعمال نہیں ہوتا۔ حقیقت یہ ہے کہ تمباکو ایک مہلک نشہ ہے اور "میٹھے زہر کا کام کرتا ہے"۔

تمباکو کئی چیزوں کا مرکب ہے سب سے اہم نکوٹین ہے جس کے بارے

میں آپ سب یقیناً" بہت اچھی طرح سن چکے ہوں گے۔ نکوٹین کو اگر کم سے کم الفاظ میں بیان کرنا ہو تو ماہرین اسکو "زہر" کہتے ہیں۔ سگریٹ نوشی اعصابی نظام پر شدید اثر ڈالتی ہے اور رفتہ رفتہ بے خوابی کی طرف لے جاتی ہے اکثر ایسا ہوتا ہے کہ شدید طلب اچھی بھلی نیند کو خراب کر دیتی ہے۔ یہ بات صرف سگریٹ پر ہی کیوں لاگو ہو' حقیقت یہ ہے کہ دنیا کا ہر نشہ آپ کے دماغی معمولات کو متاثر کرتا ہے اور آپ کے دماغ کو منفی رخ پر لے جاتا ہے۔

رات کو دیر سے سونا: (Late night sleeping)

قدرت نے زندگی گزارنے کے لئے طریقے بنائے ہیں جو عین انسانی فطرت کے مطابق ہیں دن کام کے لئے اور رات آرام کے لئے بنائی ہے۔ یہی سب سے بہترین اصول زندگی ہے۔ اکثر دیکھا یہ جاتا ہے کہ لوگ رات کو دیر سے سوتے ہیں' اور صبح جلد سے جلد اٹھنے کی کوشش کرتے ہیں' ایسے لوگ غیر مطمئن اور مضمحل زندگی گزارتے ہیں۔ "ہم ماشاء اللہ مسلمان ہیں اور ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کا ہر قول ہمارے لئے حکم کا درجہ رکھتا ہے' حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ "رات کو جلدی سو جاؤ اور صبح جلدی اٹھو یہی بہترین معمول زندگی ہے۔" حقیقت بھی یہی ہے۔

آپ کی غذا: (Your's Nutrition)

آپ کسی عشائیے میں گئے' کھانا آپ کے مزاج کے عین مطابق تھا' خوب جی بھر کر اور پیٹ بھر کر کھایا' نہ ادھر دیکھا نہ ادھر' نہ ہی پانی پینے کا خیال آیا اور نہ ہی پلیٹ کو ہاتھ سے چھوڑنے کا' کھانا کھا کر گھر آئے لیٹنے کی کوشش کی' نیند نہیں آئی' کوئی گولی چوسی' کچھ افاقہ ہوا۔ اگلے دن رات کا کھانا گھر پر کھایا' کھانا کچھ حسب منشا نہ تھا زیادہ نہ کھایا گیا۔ تھوڑا سا کھا کر رات کو سونے چلے گئے' اب پیٹ دہائی دے رہا ہے اور آپ ہیں کہ سونے کی کوشش کر رہے ہیں۔ یہ طریقہ بالکل غلط ہے۔

بہت زیادہ کیفین (ایک مادہ جو کہ چائے اور کافی میں پایا جاتا ہے) کا حد

سے زیادہ استعمال بھی نیند بھگانے کا موجب بنتا ہے، بہتر نیند کے لئے غذا میں احتیاط اعتدال سے کام لیجئے۔

متفرق وجوہات: (Miscellaneous Reasons)

آپ کے سونے کے کمرے میں روشنی کا گذر یا حد سے زیادہ اندھیرا، بہت زیادہ شور و غل، کمرے کا بہت زیادہ گرم یا ٹھنڈا ہوتا، یہ تمام چیزیں متفرقات میں شامل ہیں، بہتر ہے کہ آپ معتدل درجہ حرارت پر ایک پر سکون خواب گاہ کا انتخاب کریں اور بھرپور نیند سے استفادہ کریں۔

بہتر نیند کا حصول کیسے ممکن ہے:
(How better sleep may achieved)

نیند نہ آنے کا مسئلہ کوئی جدید دور کا مسئلہ نہیں ہے۔ صدیوں سے انسان اس کا شکار ہے۔ اطباء، حکماء اور ڈاکٹروں نے پر سکون نیند کا حصول ممکن بنانے کے لئے جو طریقے وضع کئے وہ تمام طریقے ہم نیچے درج کر رہے ہیں، یقیناً" ان میں سے کوئی ایک آپ کے لئے بھی ہے۔

1- رات کے کھانے میں زیادہ ثقیل غذا سے پرہیز کریں۔ چکناہٹ کم سے کم کھائیں، اس طرح آپ پر بوجھ کم پڑے گا اور آپ کا دماغ موثر طریقے سے آرام کر سکے گا۔

2- سونے کے اوقات کا ایک باقاعدہ معمول بنالیں اور اس پر عمل پیرا ہو جائیں۔ جب آپ اس میں کامیاب ہوجائیں تو دن میں سونے سے گریز کریں کیونکہ اس طرح آپ کی نیند خراب ہو جائے گی اور معمول میں فرق آجائے گا۔

3- شام کے اوقات میں ہلکی پھلکی ورزش یا رات کو کھانے کے بعد چھوٹی سی سیر کو اپنی زندگی کا جزو لازم بنالیں۔ آپ چست و توانا رہیں گے۔

4- نشہ آور ادویات کا استعمال بالکل نہ کریں ایسا فوری ممکن نہ ہو تو کم سے کم شام ہونے کے بعد بالکل استعمال نہ کریں۔

5- اگر ممکن ہو تو سونے سے قبل گرم پانی سے غسل کریں۔ نہانے کے بعد ہلکے پھلکے کپڑے پہن کر سو جائیں۔
6- اپنے کمرے کے درجہ حرات' روشنی کی کمی بیشی اور شور و غل کا خیال رکھیں کوشش کر کے ایک پرسکون خواب گاہ بنائیں۔
7- بستر پر لیٹ کر کسی دلچسپ مگر غیر ہیجانی کتاب کا مطالعہ اس وقت تک کریں جب تک غنودگی محسوس نہ ہو۔

(سائنس اور انسان)

حاصل مطالعہ :-

اسلامی تعلیمات اور مذکورہ ایک یورپی محقق کا موازنہ کیا جائے تو یہ بات روز روشن کی طرح عیاں ہے کہ نشہ حرام ہے یورپی محقق نے منع کیا۔ رات کو جلدی سونا سنت نبوی ﷺ ہے۔ یورپی محقق نے اسی پر اصرار کیا۔ کم کھانا سنت نبوی ﷺ ہے یورپی محقق نے زیادہ کھانے سے منع کیا ہے۔ صبح نماز کے لئے اٹھنا اور مسجد میں نماز کے لئے جانا پھر احادیث کی رو سے آپؐ کبھی کبھی باغات کی سیر کے لئے تشریف لے جاتے تھے اس عمل کو محقق نے صحت کا ضامن اور مفید تریاق بتلایا ہے۔

ذخیرہ اندوزی - سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Black Marketing - Sunnah and Modern Science)

اقتصادی امور میں ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کی رپورٹ:

(Report of World Health Orginization in Economics)

"اشیائے خورد و نوش کا استعمال مارکیٹوں میں اس قدر میسر ہو کہ اس کا ملنا کسی وقت بھی مشکل نہ ہو۔ گاہک کی صورت حال چونکہ ضرورت مند کی ہوتی ہے۔ اس لئے اس کی ضروریات کا خیال کرنا تاجرانہ زندگی کا اصول ہے۔ اشیاء کی ذخیرہ اندوزی کا قانون بر وقت عمل میں رہے۔ اور وہ لوگ جو اس جرم میں مبتلا ہیں۔ ان کے خلاف سخت کاروائی کا اجراء ہونا ضروری ہے۔ تاکہ ریاست کے عوام بہتر زندگی گزار سکیں۔"

(ورلڈ ہیلتھ رپورٹ۔ اکتوبر 1988ء)

مندرجہ بالا رپورٹ یورپی تحقیق اور مشاہدات کا ہے مندرجہ ذیل اسلامی اصول ملاحظہ فرمائیں۔

طعام اور ادویات کی ذخیرہ اندوزی:

(Food and black marketing of Medicines)

طعام اور ادویات کی ذخیرہ اندوزی اسلام کے بنیادی عقائد کی ضد ہے! ثبوت حاضر ہے! ذخیرہ اندوزی کے لئے عربی زبان میں احتکار کا لفظ استعمال ہوتا ہے۔ اس کے معنی کھانے پینے کی چیزوں کی فروختگی کی اس لئے روک دینا ہے کہ قیمت بڑھنے پر فروخت کی جائیں۔ بعض فقہاء اس میں روز مرہ کی عام استعمال کی چیزوں کو بھی شمار کرتے ہیں جن کو بعض شقی القلب تاجر بھاری تعداد میں خرید کر ذخیرہ کر لیتے ہیں اور فروخت بند کردیتے ہیں تاکہ بعد میں اس کو بیچ کر زیادہ نفع کمایا جاسکے۔

ضروری اشیاء کی ذخیرہ اندوزی زیادہ منافع کی خاطر جس سے عوام کو

تکلیف ہو گناہ کبیرہ ہے۔ مکہ میں ذخیرہ اندوزی کو الحاد کے برابر تسلیم کیا گیا ہے۔ ایک حدیث میں آتا ہے کہ ذخیرہ اندوزی کرنے والا ملعون ہے۔

(الموسوعہ انقفیہ 2: 90 مطبوعہ کویت)۔

حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے ایک موقع پر فرمایا کہ انہوں نے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کو یہ کہتے سنا تھا کہ جو کوئی مسلمانوں کے طعام کی ذخیرہ اندوزی کرے گا۔ (محولہ بالا ص 93) بعض لوگوں نے اس کا بھی ذکر کیا ہے کہ کس طرح ذخیرہ اندوزوں کو اس دنیا میں کوڑھ یا دوسرے تکلیف دہ امراض اور حالات کا عذاب دیا گیا۔

فقہاء اس پر متفق ہیں کہ کہ اگر ذخیرہ اندوزی سے عوام کو تکلیف پہنچے تو حکومت ان کا ذخیرہ بالجبر فروخت کر سکتی ہے۔ امام ابو حنیفہؒ و ابو یوسفؒ کا کہنا ہے کہ ایسے مجرموں کو جسمانی سزا بھی حاکم وقت دے سکتا ہے کیونکہ یہ لوگ عوام پر ظلم کے مرتکب ہوتے ہیں (محولہ بالا ص 95)

دراصل یہ مسئلہ عوام سے اور مصلحت سے متعلق ہے اور سیاست شرعیہ کے ذیل میں آتا ہے اور ذخیرہ اندوزی کو روکنے کے لئے حالات کے مطابق مختلف طریقے موقع کے مطابق استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ اس جرم کی شناعت حالات کے مطابق کم یا زیادہ بھی ہو سکتی ہے مگر کوئی مسلمان کیسے یہ برداشت کر سکتا ہے کہ وہ زبان رسالت سے لعنت کا مستحق ہو۔ حدیث شریف میں تجارت کی تعریف کی گئی مگر تاجروں کی برائی بھی ہمیں ایک حدیث میں ملتی ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ تاجر فاجر ہوتے ہیں۔ صرف وہی جو شرعی طریق سے ہٹ کر تجارت کرے۔

اس کی وجہ یہی ہے کہ تاجر لالچ کی وجہ سے جھوٹ بھی بولتے ہیں۔ ذخیرہ اندوزی بھی کرتے ہیں لور حد سے زیادہ نفع کمانے کے لئے مختلف حیلے بہانے اور بعض دفعہ فراڈ بھی کرتے ہیں۔ ایک حدیث شریف میں کہا گیا کہ دنیا کی محبت ہر برائی کی جڑ ہے۔ حقیقت یہی ہے کہ اگر انسان آخرت پر نظر رکھے تو وہ کم از کم ایسے گناہوں سے تو با آسانی باز رہ سکتا ہے جس میں عوام کو تکلیف پہنچتی ہو۔ حدیث شریف سے ثابت ہے کہ جو شخص خدا کی راہ میں شہید ہوتا ہے تو اس کے تمام گناہ معاف ہو جاتے ہیں سوائے قرض یا ان گناہوں کے جس کے ذریعے کسی

دوسرے انسان کو تکلیف پہنچی ہو یعنی حقوق العباد خدا کی راہ میں جان دینے سے بھی معاف نہیں ہوتے۔ یہ الگ بات ہے کہ قیامت کے دن وہ شخص جس کو تکلیف پہنچی ہو وہ جو اس کو معاف کر دے یا خدا تعالیٰ اس شخص سے کہے کہ اس کا حق معاف کر دو تو میں جنت میں تم کو فلاں فلاں چیز مزید عطاء کروں گا۔

پورے معاشرے کی تکلیف:
(Inconvenience for whole society)

اب غور طلب ایک دوسری بات یہ بھی ہے عام حقوق العباد میں عام طور سے صرف ایک یا چند اشخاص کو تکلیف پہنچتی ہے مگر ذخیرہ اندوزی سے ایک نہیں بلکہ پورے شہر یا پورے ملک و قوم کو تکلیف پہنچتی ہے۔ دوسرے لفظوں میں اس جرم سے لاکھوں یا کروڑوں لوگوں کو اذیت پہنچ سکتی ہے۔ ان میں معصوم بچے' بوڑھے اور بیمار بھی ہوسکتے ہیں۔ اسی طرح سے اگر کوئی تاجر دواؤں کا ذخیرہ کرے اس لالچ میں کہ یہ مہنگی ہوں گی اور میں زیادہ نفع کماؤں گا تو اب سوچئے کہ مریضوں پر یہ ظلم ہوگا یا نہیں پھر مریضوں کی اکثریت غریبوں کی ہوتی ہے۔

ایک حدیث میں آتا ہے کہ ہم لوگوں کو رزق غریبوں ضعیفوں کی نمازوں اور دعاؤں کی وجہ سے دیتے ہیں۔ یعنی ان کی خاطر امیروں کو بھی رزق ملتا ہے۔

قرآن کی سورۃ احزاب آیت نمبر58 میں خدا تعالیٰ فرماتا ہے کہ:

جو لوگ مومن مردوں یا مومن عورتوں کو اذیت پہنچاتے یا تکلیف پہنچاتے ہیں جبکہ انہوں نے کوئی قصور نہ کیا ہو تو ایسے لوگ اپنے سر بہتان لیتے ہیں اور ظاہر گناہ کے مرتکب ہوتے ہیں۔

اس سلسلے میں ایک حدیث بھی نوٹ فرمالیں۔

ایک روز نبی ﷺ جمعہ کا خطبہ دے رہے تھے کہ ایک شخص لوگوں کی گردنیں پھلانگتا ہوا آگے آگیا۔ آپؐ نے اس کو فرمایا کہ بیٹھ جاؤ تم نے لوگوں کو اذیت پہنچائی ہے۔ ایک حدیث میں ہے کہ ایک تو تم دیر سے آئے' دوسرے لوگوں کی گردنیں پھلانگ کر ان کو اذیت پہنچاتے ہو۔

اب غور فرمائیے کہ اگر ذخیرہ اندوزی سے کسی بھوکے کو کھانا ملنا مشکل ہو یا کھانے میں دیر ہوجائے تو اسے کتنی تکلیف ہوگی۔ اسی طرح اگر مریض کو ذخیرہ اندوزی کی وجہ سے دوا نہ ملے یا اتنی مہنگی ملے کہ وہ خرید نہ سکے یا اس کو لوگوں کی منت سماجت کر کے قرض لینا پڑے تو ایسے مظلوموں کو کتنی تکلیف ہوگی۔ یقیناً" یہ تکلیف اس سے بہت زیادہ ہوگی جو مسجد میں بیٹھے ہوئے شخص سے آگے جانے والے اور گردن پھلانگنے سے ہوتی ہے۔ جب محض گردن پھلانگنے کی معمولی سی تکلیف دینے پر اتنی سخت وعید ہے تو طعام اور ادویات کی ذخیرہ اندوزی کر کے لوگوں کو تکلیف پہنچانے پر اس دنیا اور آخرت میں کتنی سزا ہوگی؟ اسی وجہ سے حدیث مذکورہ بالا میں کہا گیا کہ کوڑھ جیسی تکلیف دہ بیماری میں ذخیرہ اندوزی کے جرم پر مبتلا کر دیا جاتا ہے۔

جرم: (Offence)

پھر یہ ایسا جرم ہے کہ اس کی اطلاع دوسرے ملکوں میں بھی پہنچ جاتی ہے۔ بعض دفعہ باہر سے طعام کی اشیاء امپورٹ کرنی پڑتی ہیں اس سے زرمبادلہ ضائع ہوتا ہے اور اسلام کی بدنامی بھی ہوتی ہے کہ ملک کے تاجر کس قدر لالچی ہیں کہ دولت کی خاطر عوام کو تکلیف دیتے ہیں۔ ہمارے مسلمان یہ تو کہتے ہیں کہ ہم رحمتہ للعالمین کی امت میں ہیں' نعتوں میں آپ کے نبیؐ رحمت ہونے کا خوب بیان کرتے اور گا گا کر پڑھتے ہیں مگر عملاً" عوام کو اذیت پہنچا کر اسلام اور نبی ﷺ کے خلاف پروپیگنڈہ کرتے ہیں۔ ناظرین خود غور فرمائیں کہ کتنا بڑا جرم ہے جو یہ تاجر دولت کی لالچ میں کرتے ہیں۔

نفع: (Profit)

سلف کے تاجر صرف 5 یا دس فیصد نفع لیتے تھے پندرہ فیصد سے زیادہ نفع لینے کو برا جانتے تھے۔ ایک دفعہ حضرت عبدالرحمٰن بن عوفؓ سے کسی نے پوچھا کہ آپ کے اتنی دولت کمانے کا کیا راز ہے اور آپ اتنے کامیاب تاجر کیسے بنے؟ آپؓ نے جواب دیا میں نے ہمیشہ معمولی نفع پر اپنا مال بیچ دیا مزید فرمایا کہ میں نے

ایک ہزار اونٹ قیمت خرید پر بیچ دیئے اور ایک ہزار رسیاں جوان کے گلے میں تھیں وہ میرا نفع تھیں۔ سلف کے بہت سے تاجر علماء اور صلحاء کی خدمت کے لئے تجارت کرتے تھے۔ حضرت عبداللہ بن مبارک بھی یہی فرمایا کرتے تھے کہ میں تجارت کرتا ہوں تاکہ فلاں فلاں علماء کی خدمت کرسکوں اور ان کو کمانے سے فارغ کردوں۔

مسلمان کی تعریف: (Definition of Muslim)

مسلمان کی تعریف تو قرآن میں یہی ہے کہ یہ لوگ خود تکلیف میں رہ کر ضرورت مند ہونے کے باوجود دوسروں کو اپنا کھانا کھلا دیتے ہیں۔ ایک آیت میں یہ ہے کہ وہ خدا کی محبت میں دوسروں کو کھانا کھلاتے ہیں پھر بھلا مسلمان سے یہ کیسے امید کی جاسکتی ہے کہ وہ ذخیرہ اندوزی کر کے مسلمانوں کو تنگ اور پریشان کرے۔ ایسے لوگوں کو اپنے آپ کو مسلمان کہتے ہوئے شرم آنی چاہیئے۔

قرآن میں ایک جگہ خدا تعالیٰ یوں فرماتا ہے کہ تمہارے پاس تم ہی میں سے ایک رسول صلی اللہ علیہ وسلم بھیجاجب تم کو تکلیف پہنچتی ہے تو تمہارے نبیؐ پر بھی وہ وقت شدید ہوتا ہے۔ مزید وہ رسول صلی اللہ علیہ وسلم تم کو ایماندار اور نیک بنانے کے بہت حریص ہے۔ وہ مومنوں پر بہت ہی مہربان اور رحیم ہے۔ (28:9)

حکایت سعدیؒ: (Tale of Saadi)

شیخ سعدیؒ نے حکایت لکھی ہے کہ ایک درویش نے حج کا سفر کیا اور ہر قدم پر دو رکعت نماز پڑھتا جاتا تھا اس اس کو غرور پیدا ہوا' ہاتف غیب نے آواز دی کہ ایک دل کو خوش کرنا ہزار رکعت سے بہتر ہے۔

بہ احسانے آسودہ کردن دے
بہ از الف رکعت بہر منزلے

یاد رہے کہ علماء اور صوفیاء کا قول ہے کہ نفلی حج کی بجائے غریب مسکین کو صدقہ کرنا زیادہ ثواب کا کام ہے۔ ذخیرہ اندوز نفع سے سنگ مرمر کی مسجد بناتے ہیں مگر اقبال کہتا ہے۔

میں ناخوش و بیزار ہوں' مرمر کی سلوں سے
میرے لئے مٹی کا حرم اور بنا دو

(اسلامی نظام معیشت)

اسلام کے اصول حکمرانی ۔ سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Ruling Principles of Islam - Sunnah and Modern Science)

ڈیل کارنیگی' مارڈن' چولاگ' فرائیڈ' ایس۔ کیو۔ لاس' کیلس۔ ہومر' روز ویلٹ' کینیڈی' ابراہیم لنکن' وغیرہ تمام سربراھان نے (واضح رہے کہ ان میں سے کوئی سربراہ مملکت ہے اور کچھ سربراہ اوب ہیں) اپنی زندگی کے ساتھ بہترین مثالیں چھوڑی ہیں۔ ان تمام مثالوں میں انسانوں کی فلاح' بہبود' کامیابی' اکرام' عفو و درگزر' رحم' مروت' محبت' الفت' مودت' مرجعیت شامل ہے۔

☆ صدر روز ویلٹ بہت زیادہ ہمدرد اور جفاکش تھا۔

○ ابراہیم لنکن غربت سے صدارت تک پہنچا۔ اس لئے غریبوں۔ ملازموں اور مزدوروں سے محبت کرتا تھا۔

کینیڈی تمام زندگی انصاف' اور حقوق انسانیت کا درس دیتا رہا۔ فیصلے کرتا رہا اور ان اصولوں کی جنگ لڑتا رہا۔

نکلسن کوزن' لوگوں کے گھروں میں جا کر کام کرتا اور ان کی مدد اور یاوری کرتا۔

کیا ان تمام بڑے لوگوں نے مثالی زندگی گزار کر کوئی بہت احسان کیا ہے۔ حالانکہ اس سے قبل حضور پاک صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم سے لے کر تمام اسلامی سربراھان مملکت کا دور ایک سنہری اور کامیاب دور تھا۔ اور ان لوگوں کا طریق کار دراصل اسلامی اصولوں کی پاسداری تھی یہی وجہ تھی کہ یہ لوگ کامیاب اور کامگار ہوئے۔

حضرت عمر کا شہد مانگنا:
(Asking of Hazrat Umer for honey)

ایک مرتبہ حضرت عمرؓ کو بیماری میں معالج نے شہد تجویز کیا آپ نے مسجد میں جا کر عوام سے بیت المال سے تھوڑا سا شہد لینے کی اجازت طلب کی انہوں نے اجازت دی تو پھر آپ نے شہد بطور دوا لے کر استعمال کیا۔ شبلی لکھتے ہیں کہ ایک رخ یہ ہے کہ روم و شام پر فوجیں بھیج رہے ہیں حضرت خالدؓ و امیر معاویہؓ سے باز پرس ہے دوسرا رخ یہ ہے کہ بدن پر بارہ پیوند کا کرتہ ہے سر پر پھٹا ہوا عمامہ ہے پاؤں میں پھٹی جوتیاں ہیں پھر اس حالت میں یا تو کاندھے پر مشک لئے جارہے ہیں کہ بیوہ عورتوں کے گھر پانی بھرنا ہے یا مسجد کے گوشے میں فرش خاک پر لیٹے ہیں اس لئے کہ کام کرتے کرتے تھک گئے ہیں اور نیند کی جھپکی سی آگئی ہے (الفاروق: 273)

مسلمانوں نے ایران روم و شام کے فتح کئے لیکن کوئی مسلمان گورنر کسریٰ یا کسی دوسرے بادشاہ کے محل میں قیام پذیر نہیں ہوا بلکہ کچے مکانوں میں رہائش اختیار کی گورنروں کو دربان رکھنے کی اجازت نہ تھی نہ گھر کے سامنے ڈیوڑی بنانے کی اجازت تھی۔ کہ عوام کو آنے جانے میں رکاوٹ نہ ہو حضرت سعد رضی اللہ تعالیٰ عنہ جو کوفہ کے گورنر تھے اور عشرہ مبشرہ میں سے تھے ان کا مکان بازار میں تھا شور کی وجہ سے انہوں نے گھر میں دروازہ یا ڈھوڑی بنا دی تاکہ بند کر کے شور سے بچا جا سکے حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے آدمی بھیج کر اس کے دروازے کو جلوادیا کہ اس دروازے سے لوگوں کو ملنے میں رکاوٹ ہوسکتی ہے حضرت خالد رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے ایک شاعر کو ہزار سکے انعام میں دیدیئے حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے کہا یہ انعام بیت المال سے دیا تو خیانت ہے اور اپنی جیب سے دیا تو اسراف ہے دونوں غلط ہیں ان کو سپہ سالاری سے معزول کر دیا حالانکہ زبان رسالت سے سیف خداوندی کا خطاب مل چکا تھا حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ عاملوں کو تنخواہ بھی دیتے تھے کہ رشوت خیانت سے محفوظ رہیں مگر ان کو سادہ زندگی گزارنے پر مجبور کرتے تھے۔ تعیناتی

کے وقت ان سے عہد لیا جاتا کہ چھنا ہوا آٹا نہیں کھائیں گے باریک کپڑا نہیں پہننے گے قیمتی گھوڑے پر سوار نہ ہوں گے کسی گورنر کی شکایت ملتی تو آدھا مال ضبط کر لیتے (دیکھئے طبری الفاروق)

فاتح مصر کے بیٹے کو سزا
(Punishment to son of conqueror)

عمرو بن العاصؓ گورنر و فاتح مصر کے بیٹے نے ایک غیر مسلم نوجوان کو اس لئے کوڑے مارے کہ وہ دوڑ میں ان سے آگے نکل گیا اور ان کو شرمندگی ہوئی حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے باپ بیٹے دنوں کو مصر طلب کیا اور غیر مسلم کو حکم دیا کہ گورنر کے بیٹے کو کوڑے مار اور اپنا بدلہ لو جب وہ قصاص جی بھر کر لے چکا تو کہا کہ گورنر مصر کے بھی کوڑے مارو لیکن غیر مسلم نے کہا ان کا کوئی قصور نہیں ان کو کیوں ماروں اس پر حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ اگر تو ان کو بھی کوڑا مارتا تو ہم میں سے کوئی تم کو نہ روکتا اس کے بعد گورنر مصر کو خطاب کرتے ہوئے کہا کہ تم نے کب سے لوگوں کو غلام سمجھ لیا ہے ان کی ماؤں نے ان کو آزاد جنا تھا جواب میں حضرت عمرو بن العاص نے کہا مجھے اس واقعہ کا علم نہیں تھا اور نہ یہ شخص میرے پاس آیا (محمد شمیر ارسلان: القضاء القضاء 185)

گورنر کا تکیہ: (Pillow of Governor)

حضرت عمر بن العاصؓ گورنر مصر کا طریقہ تھا کہ جب وہ اپنی بیٹھک میں بیٹھتے تو تکیہ لگا کر بیٹھتے تھے ایک صحابی جن کا نام عرفہ" تھا انہوں نے ان سے کہا کہ ہمارے سامنے تکیہ لگا کر نہ بیٹھا کرو آئندہ اگر تم ہمارے سامنے تکیہ لگا کر بیٹھے تو میں حضرت عمر رضی اللہ عنہ کو اس کی اطلاع بھیج دوں گا لیکن گورنر صاحب نے اس بات پر توجہ نہ کی اور تکیہ لگا کر بیٹھے حضرت عرفہؓ نے خلیفہ کو شکایت لکھ بھیجی وہاں سے حکم نامہ آگیا کہ لوگوں کی موجودگی میں تکیہ لگا کر مت بیٹھو ہاں جب اپنے گھر کے اندر جاؤ تو جیسے چاہے بیٹھو۔ (ابن حجر: المطالب العالیۃ: 217:2)

ابراہیم نخعی کے بقول حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے مردوں کو عورتوں کے ساتھ طواف کرنے سے منع کر دیا تھا پھر آپ نے دیکھا کہ ایک شخص عورتوں کے ساتھ کھڑا نماز پڑھ رہا ہے آپ نے اسے درہ مارا وہ بولا کہ اگر میں نے جائز کام کیا تو آپ نے مجھ پر ظلم کیا اگر غلط کیا تو آپ نے مجھے تعلیم نہیں دی۔ آپ نے

پوچھا کہ کیا تو میرے ہدایات دینے کے موقع پر موجود نہ تھا اس نے نفی میں جواب دیا تو آپؓ نے درہ ڈال دیا اور کہا کہ اپنا قصاص لے لو اس نے کہا کہ آج نہیں لیتا آپؓ نے فرمایا کہ پھر معاف کردو اس نے کہ کہ نہیں معاف کرتا اگلے روز ملاقات ہوئی تو اس نے دیکھا کہ خلیفہ کا رنگ بدلا ہوا ہے اس پر اس نے کہا کہ آپؓ نے میری بات کا بہت اثر لیا خلیفہؓ نے کہا کہ ہاں' اس پر اس نے کہا کہ میں نے آپ کو معاف کیا (الماوردی' حاکم السلطانیہ 249)

حضور اکرم ﷺ کا بے مثل طرز عمل اور اسلاف کے کارنامے:

(Unique way of practice of Holy Prophet (PBUH) and great work of forefathers.)

خود حضور علیہ الصلوۃ نے وفات سے پہلے اپنے کو عوام کے سامنے قصاص کے لئے پیش کیا تھا اس وجہ سے شاہ مراو نے قاضی کے سامنے اپنا ہاتھ قصاص میں کٹوانے کے لئے پیش کیا بقول ابن بطوطہ سلطان محمد تغلق کو ایک لڑکے نے قاضی کے فیصلہ کے مطابق قصاص میں اکیس چھڑیاں ماریں حتی کہ اس کی کلاہ بھی گر پڑی بعض وزراء کے منہ سے اگر غصہ میں کسی کے لئے گدھے کا لفظ نکل گیا تو انہوں نے کہا کہ مجھے بھی قصاص میں تم گدھا کہو عبدالملک جیسے کے دور میں رشوت لینا ممکن نہ تھا (البیان و التبیین 203:3)

حضرت ابو بکر رضی اللہ عنہ خلیفہ بننے کے بعد بھی محلہ کی لڑکیوں کی بکریوں کا دودھ دوہ دیا کرتے تھے سودا لادیا کرتے تھے مجاہدین کی بیویوں کے خط لکھ دیا کرتے تھے ابو مسلم خولانیؒ جب امیر معاویہ کے ہاں گئے تو ان کو اسلام علیکم اے خدمت گار کہہ کر سلام کیا (تفسیر المنار 215:5)

خلیفہ مامون نے رات کو خود صراحی لا کر اپنے ہاتھ سے قاضی کو پانی پلایا رات کو خادم سو جاتے تو خلیفہ خود اٹھ کر چراغ درست کرتا تھا (المامون 23) خلیفہ ہارون نے نابینا عالم کے ہاتھ خود دھلوائے خلیفہ معتصم نے خود ایک بوڑھے لکڑ ہارے کے گرے ہوئے گدھے کو اٹھا کر کھڑا کیا اور لکڑیاں لادنے میں مدد دی گدھا

کیچڑ میں پھسل گیا تھا خلیفہ کے کپڑے بھی خراب ہوگئے اس کو ہزار اشرفی بھی دی
ایک اچھوت عورت کا بچہ مست ہاتھی کے سامنے آگیا عوام سب ڈر کر چھپ گئے
تھے بابر بادشاہ نے بالکونی سے چھلانگ لگائی اور بچے کو اٹھا کر بھاگ کر اس کی جان
بچائی۔

حضرت ابوبکر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے مرتے وقت وصیت کی کہ جتنی تنخواہ میں نے
آج تک لی ہے وہ سب میرے ترکے میں سے بیت المال میں واپس جمع کرادی
جائے۔

حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ قرض دار فوت ہوئے حضرت عثمان رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے
کبھی تنخواہ نہ لی ناصر الدین محمود' اورنگزیب' نورالدین زنگی وغیرہ نے کبھی بیت
المال سے ایک حبہ نہیں لیا سلطان صلاح الدین سنت کی پیروی میں قلعہ کی دیوار
کے لئے خود اینٹیں ڈھو ڈھو کر لاتا جب فوت ہوئے تو ترکے میں کفن کے پیسے بھی
نہ نکلے قرض لے کر کفن خریدا گیا (شہاب الدین: الروشتین 213 طبع بیروت)
(اسلام کا نظام عدل)

خاوند کے حقوق - سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Rights of Husband- Sunnah and Modern Science)

☆ شوہر کو بیوی پر ایک درجہ فضیلت ہے' اس کے بیوی پر بہت سے حقوق ہیں۔ (البقرہ۔ القرآن 228)

☆ شوہر بیوی پر حکمران ہے۔ (النساء)

☆ بیوی کو چاہئے کہ شوہر کی اطاعت کرے۔ (النساء۔ 34)

☆ اگر شوہر اپنی بیوی کو اپنے بستر پر بلائے تو بیوی کو چاہئے کہ انکار نہ کرے اگرچہ وہ چولہے کے پاس بیٹھی پکا رہی ہو۔ (ترمذی و حسنہ 358/1)

☆ اگر شوہر گھر پر موجود ہو تو بیوی کو چاہئے کہ بغیر اس کی اجازت کے نفل روزہ نہ رکھے۔ (بخاری' مسلم' ترمذی' منہاج المسلمین)

☆ بیوی کو چاہئے کہ شوہر کو خفا نہ کرے' شوہر کو خفا کرنے والی بیوی کی نماز اس کے سر سے اوپر نہیں جاتی۔ (طبرانی' فتح الباری' منہاج المسلمین)

☆ بیوی کو چاہئے کہ شوہر کی اجازت کے بغیر کسی کو گھر میں آنے کی اجازت نہ دے۔ (بخاری' کتاب النکاح' منہاج المسلمین)

☆ بیوی کو چاہئے کہ شوہر کے گھر میں سے بغیر شوہر کی اجازت کے کسی کو کچھ نہ دے البتہ روز مرہ کے کھانے پینے کی چیزوں کو بطور تحفہ بھیجنے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ (ابوداؤد' منہاج المسلمین)

☆ بیوی کو چاہئے کہ اپنے مال کو بھی بغیر شوہر کے مشورہ کے خرچ نہ کرے۔ (احمد' منہاج المسلمین)

☆ بیوی کو چاہئے کہ اپنے شوہر کے گھر اور اس کے بچوں کی نگرانی کرے۔ (بخاری' منہاج المسلمین)

☆ اگر شوہر اتنا خرچ نہ دے جو گھر کے اخراجات کے لئے کافی ہو تو بیوی کو شوہر کو اطلاع دیئے بغیر اس کے مال میں سے اتنا لے لے جو معروف کے مطابق اس کے گھر کے اخراجات کے لئے کافی ہو۔ (بخاری' مسلم' منہاج

المسلمین)

اس ضمن میں جدید دور کی تحقیق ملاحظہ فرمائیں۔

جدید سائنسی تحقیق یا یورپی تجزیہ:-

Scientific Research orEuropean Analysis)
(Modern

زمانہ ایسا بدلا کہ لوگوں نے سارے ادب آداب بالائے طاق رکھ دیے۔ یہ بات کسی ایک ملک یا علاقے کی نہیں بلکہ بد اخلاقی کی ہوا شمال و جنوب اور مشرق و مغرب ہر طرف چل رہی ہے۔ اب تو لوگوں کو شکریہ کا لفظ کہنے میں بھی تامل ہوتا ہے کجا یہ کہ وہ اپنی غلطی پر ندامت کا اظہار کرنے کے لئے معذرت خواہی کے چند الفاظ استعمال کرلیں۔ آپ ہی بتائیے کہ ادب آداب اور تمیز تہذیب کو اب کہاں تلاش کیا جائے؟

آپ نے یقیناً" محسوس کیا ہوگا کہ صبر و تحمل میں بھی کمی آتی جارہی ہے۔ کام کا دباؤ' گھریلو اختلافات' بزرگوں اور بچوں کے مزاج اور انداز فکر میں تفاوت' ان سب نے مل کر انسان کو تحمل اور بردباری سے دور کردیا ہے۔ ذرا سا اختلاف ہوا اور شروع ہوگیا جھگڑا اور گالم گلوچ۔ کیسے کیسے نیک لوگ تحمل کا دامن لمحہ بھر میں ہاتھ سے چھوڑ دیتے ہیں۔

لیکن آپ نے کبھی غور کیا کہ آپ کا غصہ اور برہمی دوسروں کے لئے نقصان دہ ہو یا نہ ہو' خود آپ کے لئے کس قدر نقصان دہ ہے اور خود آپ کے دل دماغ پر اس کے کتنے برے اثرات مرتب ہوسکتے ہیں۔ ماہرین کا خیال ہے کہ یہ کیفیت دراصل تھکن سے پیدا ہوتی ہے۔ تھکن ایک حد تک تو ہمارے کام کاج اور روز مرہ کے معمول کا نتیجہ ہوتی ہے' لیکن جب یہ بہت زیادہ بڑھنے لگے تو پھر ہمیں محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔ قدرت نے ہمارے جسم میں تھکن کو بہ آسانی برداشت کرنے کی جو حد رکھی ہے' ضروری ہے کہ ہم خود اس کا اندازہ لگائیں اور پھر اس حد کے اندر رہنے کی کوشش کریں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ انتہائی تھکن کی

صورت میں ہمارے اعصابی خلیوں کے مرکزے پچاس فی صد سکڑ جاتے ہیں۔

زندگی کا ڈھنگ بدل رہا ہے بلکہ بدل چکا ہے۔ جن گھروں کی عورتیں ملازمت یا کام کرتی ہیں' وہاں اکثر کاموں میں دیر ہوجاتی ہے۔ بعض کاموں کو موخر کرنا پڑتا ہے۔ مصروفیت کی وجہ سے لوگوں کو ملنے جلنے اور تقریبات میں شرکت کرنے کے مواقع بھی کم ملتے ہیں لہٰذا ذہنی تفریح بھی کم ہوتی جارہی ہے۔ نتیجہ' غصہ اور عدم تحمل کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے اور پھر یہ کیفیت رفتہ رفتہ فساد ہضم' نیند کی کمی اور کمر کے درد جیسی بیماریوں کو جنم دیتی ہے اور بعض اوقات ان کی وجوہ بھی کافی دیر سے معلوم ہوپاتی ہیں۔ ماہرین کے خیال میں مطب میں آنے والے تقریباً" ستر فی صد مریض ایسے ہوتے ہیں جن کی بیماری کی بنیاد تھکن اور دباؤ ہوتا ہے جسے برداشت کرنا ان کے لئے مشکل ہوجاتا ہے۔

تحمل کا دامن ہاتھ سے چھوٹے تو دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے اور توانائی ضائع ہوتی ہے۔ اعصاب میں کھنچاؤ پیدا ہوتا ہے اور کچھ ایسی تھکن پیدا ہوجاتی ہے جو کام کاج سے پیدا ہونے والی عام تھکن سے بہت مختلف ہوتی ہے۔ اس کے بعد جنجھلاہٹ اور غصے کا مرحلہ آتا ہے اور آپ کو پتا ہی ہے کہ یہ غصہ ہمارے لئے کس قدر نقصان دہ ہے؟ ابھی کچھ دن ہوئے نیویارک ٹائمز نیوز سروس نے ایک رپورٹ شائع کی تھی جس میں بتایا گیا تھا کہ غصے کی عادت اور کڑھنا ہمارے جسم کے لئے اسی قدر نقصان دہ ہے جتنی تمباکو نوشی' مٹاپا یا انتہائی چکنائی والی غذا۔ بلکہ اکثر تو یہ عادت ان دوسری باتوں سے بھی زیادہ خطرناک بن جاتی ہے اور موت کو جلد ہمارے قریب لے آتی ہے۔ ایک ماہر نے عورتوں کے ایک گروپ پر اٹھارہ سال تک تجربہ کرنے کے بعد یہ نتیجہ نکالا کہ جو عورتیں غم و غصہ کو یا دوسروں کے خلاف جذبات کو دل میں بسائے رہیں' ان کی موت کی شرح ان عورتوں سے تین گنا زیادہ رہی جو اس عادت سے بچی رہیں۔ اس ماہر کا خیال ہے کہ عورتوں میں تمباکو نوشی سے بھی موت اتنی قریب نہیں آتی جتنی کہ مسلسل غصہ سے۔

اکثر ایسا ہوتا ہے کہ برہمی اور غصے کی کیفیت میں رونا آجاتا ہے۔ اگر آپ کو محسوس ہو کہ رونا آرہا ہے' تو اسے مت روکیے۔ دل کا بخار نکل جانا یقیناً" اچھا

ہے۔ اس سے کھنچاؤ کم ہوجاتا ہے اور دل ہلکا ہوجاتا ہے۔ یوں سمجھئے کہ ہمارے آنسو ایک طرح کا حفاظتی والو ہیں جو خود بخود کھل کر فاضل بھاپ کو برتن سے باہر نکال دیتا ہے۔

صبرو تحمل: (Patience)

ایک بات اچھی طرح ذہن نشین کر لیجئے۔ وہ یہ کہ ہم دنیا کو تو نہیں بدل سکتے' لیکن خود اپنے آپ کو یقیناً" بدل سکتے ہیں۔ اس کے لئے ہمیں صبرو تحمل کی عادت ڈالنا ہوگی' کیونکہ جس انسان میں یہ خصوصیت ہوتی ہے' اس میں خود اعتمادی بھی پائی جاتی ہے اور ایسا انسان دوسروں کی خامیوں کو برداشت کرنے کے لئے تیار رہتا ہے۔ آپ یہ بھی سمجھ لیجئے کہ ادھر ہم نے تحمل سے کنارا کیا اور ادھر سکون سے بھی ہاتھ دھونے پڑے۔

سکون کی بات آئی تو یہ کہنا ضروری معلوم ہوتا ہے کہ حقیقی سکون ہمیں قدرت کے حسن سے حاصل ہوتا ہے' لیکن مشکل یہ ہے کہ آج کا انسان قدرت کا سہارا لینے سے کتراتا ہے۔

بہت سے لوگ اپنے کام اور ملازمت سے غیر مطمئن ہوتے ہیں اور اکثر یہ بے اطمینانی انہیں حالات سے لاتعلق بنا دیتی ہے۔ ایسے لوگوں کو ایک خوش گوار ماحول کی ضرورت ہوتی ہے۔ پھول' پودے' درخت اور خوب صورت مناظر اس خوش گوار ماحول کی فراہمی میں اہم کردار ادا کرسکتے ہیں۔

ذمہ داری: (Responsibility)

یہ بات بھی ہے کہ اگر ذمہ داری سے فرائض انجام دیئے جائیں تو دل مطمئن ہوجاتا ہے۔ دفتر یا کام کی جگہ میں اگر کبھی بے اطمینانی کی فضا پیدا ہوجائے تو اسے اپنے اوپر طاری کر لینے کے بجائے یہ یاد رکھنا چاہئے کہ بہت سے مسائل وقت کے ساتھ ساتھ خود بخود حل ہوتے رہتے ہیں۔ اگر صبرو تحمل کا دامن ہاتھ سے چھوٹنے لگے تو ان الفاظ کا سہارا لینے میں کوئی مضائقہ نہیں جو زندگی کے

روشن پہلوؤں کی نشاندہی کرتے ہیں مثلاً" مہربانی' محبت' امید' سکون' خوش خلقی وغیرہ وغیرہ اور پھر اپنے آپ کو یہ باور کرائیے کہ دنیا میں کوئی طاقت اطمینان اور تحمل کو آپ سے نہیں چھین سکتی۔

جسم اور ذہن کا تعلق:
(Relation between mind and body)

ہمارے جسم اور ذہن میں جو تعلق ہے' اس میں ایک توازن قائم رکھنے کے لئے سکون لازمی ہے۔ لہٰذا اپنی مصروفیات سے وقت نکال کر ہمیں یہ چاہئے کہ کبھی کسی باغ میں ٹہل لیں' کبھی تیرنے کے لئے جائیں' کبھی یاردوستوں سے ہنسی مذاق کرلیں اور کبھی کوئی مزاحیہ کتاب پڑھ کر ہنس لیں۔ اور کچھ نہیں تو کھلی ہوا میں کچھ دیر لمبے لمبے سانس لے کر ہی جسم اور دماغ کو سکون پہنچالیں۔

یہ بھی یاد رکھیے کہ اپنی خامیوں یا ناکامیوں سے دل برداشتہ ہونے کی بجائے ہمیں ان پر قابو پانے کی کوشش کرنا چاہئے۔ یعنی گرنے کے بعد ہربار ایک نئے عزم کے ساتھ اٹھ کھڑے ہوں۔

خوشگوار زندگی کے لئے جیون ساتھی پر زیادہ سے زیادہ توجہ دی جائے:
(For a pleasent life, give more attention to your partner)

خوشگوار اور کامیاب ازدواجی زندگی کے لئے ضروری ہے کہ اپنے آپ پر توجہ دینے کے ساتھ ساتھ اپنے جیون ساتھی پر خصوصی توجہ دی جائے۔ پامیلا چرچل ہیزیمین کی داستان حیات کے حوالے سے ایک کتاب میں اس پہلو کی طرف توجہ دلائی گئی ہے کہ اگر عورت اپنے شوہر کو یہ احساس دلائے کہ وہ خصوصی صلاحیتیں رکھتی ہے تو ازدواجی اور گھریلو زندگی پر بڑے خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ پامیلا کا کہنا ہے کہ کسی کی توجہ حاصل کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اس پر بھرپور توجہ دی جائے۔ اس حوالے سے پامیلا کا کہنا ہے کہ امیر لوگ محبت کے میدان میں زیادہ کامیاب ہوتے ہیں۔

(ہیور ہسٹری آف دی پامیلا چرچل)

لو میرج - سنت نبوی اور جدید سائنس

(Love Marriage - Sunnah and Modern Science)

اسلامی تعلیمات میں لو میرج یعنی (Love before Marriage) کا تصور نہیں ہے۔ بلکہ اسلامی تعلیمات اس کو سختی سے منع کرتی ہیں۔

ایک عورت کا غیر محرم کے ساتھ بیٹھنا منع ہے۔ اس کے ساتھ باتیں کرنا منع ہے۔ جہاں دو یہ بیٹھے ہونگے (یعنی تنہائی میں) اس وقت شیطان جذبات اور خیالات کو مسخ کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ شادی سے پہلے ہی محبت بہت عروج پر چلی جاتی ہے۔ اور توقعات جو وہ ایک دوسرے سے لگاتے ہیں وہ پوری نہیں ہوتی۔ شادی سے پہلے اپنی چھوٹی غلطیوں اور کوتاہیوں سے چشم پوشی کرتے ہیں (صرف شادی کے لئے) مگر بعد میں ان غلطیوں کو برداشت کرنے کا جذبہ ختم ہوجاتا ہے۔ جس کی وجہ سے اکثر یہ شادیاں ناکام ہوجاتی ہیں۔

اس کے مقابلے میں بڑوں کی طرف سے طے کردہ شادی کے معاملات میں چونکہ مذکورہ باتیں نہیں ہوتی اس لئے وہ ناکام نہیں ہوتیں۔

جدید سائنس نے اس اسلامی اصول زندگی کے بارے میں کیا تحقیقات کی ہیں۔ آیئے زیر نظر مضمون میں غور فرمائیں۔

اسلام نے (Love before Marriage) کی اجازت نہیں دی (Love after marriage) کی اجازت دی ہے۔ لومیرج کو بنیاد بنائیں گے تو یہ بنیاد کمزور ہوگی۔ آپ اس کا حشر مغربی معاشرے میں دیکھ رہے ہیں اور لو آفٹر میرج کا کیا مطلب ہے کہ جب ماں باپ نے وکیل بن کر لڑکے کے لئے بہتر لڑکی تلاش کرلی اور لڑکی کے لئے بہتر لڑکا تلاش کرلیا تو اب وہ میاں بیوی بن چکے اب انہیں ایک دوسرے کے ساتھ محبت پیار سے زندگی گزارنی چاہیے۔ وہ جس قدر محبت اور پیار سے زندگی گزاریں گے اس پر انہیں اجر و ثواب ملے گا۔ میرے آقا نے اپنے ایک ایک فرمان میں زندگی کے سنہری اصول بتلا دیے۔

حدیث پاک میں ہے کہ جب کوئی بیوی اپنے خاوند کی طرف دیکھ کر

مسکراتی ہے اور خاوند بیوی کی طرف دیکھ کر مسکراتا ہے تو اللہ تعالیٰ ان دونوں کی طرف دیکھ کر مسکراتے ہیں۔

محبت کی شادیاں - ناکام شادیاں:
(Love Marrieages - Failed Marriages)

محبت کی شادیوں کی ناکامی کی بڑی وجہ میاں بیوی کا ایک دوسرے کی توقعات پر پورا نہ اترنا ہے یہ بات سوشل لیڈ آرگنائزیشن (سالو) شعبہ خواتین کی جانب سے کیئے گئے ایک سروے میں سامنے آئی ہے۔ تنظیم کی جانب سے "ارینج میرج" اور "لو میرج" کی کامیابی کے تناسب پر کرائے گئے سروے میں پتہ چلا ہے کہ ارینج میرج کی صورت میں ناکامی کا تناسب صرف اٹھائیس فیصد ہوتا ہے اور ناکامی کی صورت میں فریقین کسی نہ کسی شکل میں زندگی کے جبر سے سمجھوتہ کر لیتے ہیں اور ساری زندگی ایک دوسرے کے ساتھ بندھے رہتے ہیں۔ طلاق کا تناسب نہ ہونے کے برابر ہے ارینج میرج کی شکل میں طلاق کا تناسب اعشاریہ سات فیصد (0.7) جبکہ محبت کی شادیوں میں طلاق کا تناسب چھ فیصد ہے اور محبت کی اسی فیصد شادیاں ناکام ہو جاتی ہیں وجہ یہ ہے کہ لو میرج کرنے والے جوڑوں کے خاندان بھی اختلافات کی صورت میں ان جوڑوں کے مابین صلح کروانے کی کوشش نہیں کرتے۔ اہل خانہ کی کوشش ہوتی ہے کہ میاں بیوی کو اپنی مرضی کرنے کی سزا ملے اور انہیں اپنی غلطی کا احساس ہو۔ اگر انہیں کوئی مسئلہ درپیش ہوجائے تو خاندان والے عموماً سردمہری کا مظاہرہ کرتے ہیں جس کی وجہ سے حالات کے دباؤ کی وجہ سے فریقین ایک دوسرے کو مشکلات کا باعث سمجھتے ہیں ایک دوسرے پر طعنہ زنی بھی کی جاتی ہے محبت کی شادیوں میں فریقین کو ایک دوسرے سے توقعات بھی بہت زیادہ ہوتی ہیں اور ان کی خواہش ہوتی ہے کہ مخالف فریق اس کے ساتھ وہی رویہ رکھے جس کا وہ شادی سے پہلے مظاہر کرتا تھا اور ان دعووں میں پورا اترے جس کی وہ شادی سے پہلے قسم کھاتا تھا۔ تو لو میرج کے بعد مرد روزگار کی تلاش میں اور خواتین گھریلو کاموں میں مصروف ہو کر پہلے

والا رویہ برقرار رکھنے میں ناکام ہوجاتی ہیں۔ ناقدری کا احساس بھی جھگڑے کی بنیاد بن جاتا ہے جبکہ ارینج میرج کی صورت میں فریقین کسی بھی قسم کی توقعات نہ ہونے کی وجہ سے آپس میں سمجھوتہ کرنے کی کوشش میں مصروف رہتے ہیں لو میرج کی صورت میں میاں بیوی ایک دوسرے سے "فرینک" ہوتے ہیں اور وہ برابری کی بنیاد پر زندگی گزارنا چاہتے ہیں برابر کا عدم توازن بھی اختلافات کا سبب بن جاتا ہے ارینج میرج کی صورت میں اگر خاندانوں کے تعلقات آپس میں اچھے ہوں تو اس کا اثر جوڑوں کی ازدواجی زندگی پر بھی خوشگوار ہی ثابت ہوتا ہے جبکہ لو میرج کرنے والے جوڑے مشترکہ خاندانی نظام میں لیڈ جسٹ نہیں ہوپاتے شادی سے پہلے کی انڈرسٹینڈنگ عملی زندگی میں ناکام ہوجاتی ہے کیونکہ شادی کے بعد کے مسائل دوسرے ہوتے ہیں مگر ارینج میرج کی شکل میں بھی گھر والوں کو لڑکے اور لڑکی کی پسند کا خیال رکھنا چاہئے ذہنی ہم آہنگی ہونی چاہئے لڑکی اور لڑکے کی تعلیم اور حیثیت میں زیادہ فرق نہیں ہونا چاہئے اور گھر والوں کو اپنی اولاد کے ذہنوں کو سمجھتے ہوئے رشتہ طے کرنا چاہئے۔

(ارینج اینڈ لو میرج گائیڈ - لوری میری)

اذان - سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Aazan - Sunnah and Modern Science)

اذان نماز کی منادی ہے اس بات کی آواز کہ ساری مخلوق اور تمام چیزیں چھوٹی لیکن (اللہ سب سے بڑا ہے)

اس آواز کے اندر اتنا سحر اور کبریائی ہے کہ غیر مسلم اس آواز کو سن کر دھل جاتے ہیں۔

حاجی محمد رفیق صاحب بندہ کے صاحب الفت و صاحب اکرام احباب میں سے ہیں ایک دفعہ فرمانے لگے میں سیاحت کے دوران   کے سفر میں تھا وہاں ایک گرجا کے قریب نماز کا وقت ہوگیا۔ ہم دوستوں نے اذان دی تو ہمیں گرجا کے پادری نے اطلاع دی آپ نے یہ کیا آواز دی ہے۔ اس کے آواز کے اثرات
اندر عجیب کبریائی اور کشش ہے اور عظمت پائی جاتی ہے

حاجی صاحب فرمانے لگے' اسی سفر کے دوران ایک اور جگہ پر ہم نے اذان دی۔ تو لوگوں نے اپنے کانوں میں انگلیاں دیتے تھے۔ اور کہتے تھے کہ اس آواز کے اندر عجیب کبریائی اور کشش ہے اور عظمت پائی جاتی ہے۔

نیل آرم سٹرانگ جب چاند کے سفر پر گیا تو اس نے اذان سنی۔ ایک دفعہ مصر کی ایک جامعہ میں بیٹھا تھا کہ اس نے اذان کی آواز سنی تو کہا کہ یہ آواز تو میں نے چاند پر سنی تھی۔

اذان نے میری دنیا بدل دی: (Aazan Changed my life)

کینیڈا کے پاپ سٹار لوبنگ براؤن نے گذشتہ دنوں جدہ میں اسلام قبول کر لیا اب ان کا اسلامی نام محمد براؤن رکھا گیا ہے۔ تفصیلات کے مطابق بتایا جاتا ہے کہ مذکورہ پاپ سٹار جو کینیڈا میں عالمی شہرت یافتہ ڈانسر اور گلوکار مائیکل جیکسن کے بھائی جمی جیکسن کے ساتھ اپنے شو منعقد کیا کرتا تھا' جمی جیکسن کے ساتھ اپنے شو منعقد کیا کرتا تھا' جمی جیکسن کے اسلام قبول کرنے کے بعد لفظ اسلام سے پہلی دفعہ

مانوس ہوا' براؤن جس کی پیدائش اور پرورش خالص کیتھولک گھرانے میں ہوئی اپنے دوست جمی جیکسن کے حج بیت اللہ کی لوائیگی کے بعد سعودی عرب سے آئی ہوئی کتابوں کے مطالعہ کی جانب راغب ہوا' نیز جمی جیکسن کی زندگی میں اسلام کے بعد آنے والی یک لخت تبدیلی نے اس کو سوچنے پر مجبور کردیا' وہ بتاتے ہیں کہ اسلام کے موضوع پر کتابوں کا مطالعہ کرنے کے بعد اسلام کی حقانیت مجھ پر واضح ہوتی چلی گئی' ورنہ اس سے قبل اسلام کو میں ایک دہشت گرد اور از کار رفتہ دین سمجھتا تھا' مگر کتابوں کے مطالعہ نے مجھ پر ایک نئی دنیا روشن کردی' اسلام کا پیغام میرے دل کو چھونے لگا جس نے میرے اندر مزید اسلام کی معلومات حاصل کرنے کا داعیہ پیدا کردیا' اتفاق سے میں اپنی والدہ کے پاس نیو یارک گیا' جہاں میری قیام گاہ کے قریب ہی پانچ وقت بلند آواز اذان کہی جاتی تھی' چنانچہ ہر اذان کی آواز میرے دل کی دنیا میں ہل چل مچانے لگی' اس کے بعد جذبہ شوق کی رفتار مجھے مصر اور سعودی عرب لے گئی' جہاں میں نے نہایت قریب سے مسلم معاشرے اور ماحول کا مطالعہ کرنے کے بعد بالآخر میں نے اسلام قبول کرنے کا اعلان کردیا۔

(وہ جن کا رہبر قرآن ہے)

خوشی - سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Happiness - Sunnah and Modern Science)

○ جب کوئی خوشی پہنچے تو اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرے اور سجدہ شکر کرے۔ (ابو داؤد - ترمذی - منہاج المسلمین)

خوشی کے موقع پر اترا نہ جائے بلکہ اسے اللہ کا فضل سمجھے (القصص - القرآن)

○ جب اپنے کو خوش کردینے والی چیز دیکھے تو کہے

ماشآء اللہ لا قوۃ الا باللہ

ترجمہ: جو اللہ چاہے وہی ملتا ہے کسی میں کوئی قوت نہیں مگر اللہ کی توفیق سے (الکہف - القرآن)

○ دوسرے کی خوشی پر اسے مبارک باد دے۔ (بخاری، منہاج المسلمین)

خوشی کے بارے میں جدید سائنسی تحقیق ملاحظہ فرمائیں۔

خوشی اور اس کی کیمیائی تراکیب:

(Happiness and its Chemical composition)

انسانی جسم میں مختلف کیفیات میں ایڈرینلین (Adrenaline) نار ایڈرینلین (Noradrenaline) اور کارٹی سول (Cortisol) جیسے کیمیائی مرکبات پیدا ہوتے ہیں جو تیزاب کی طرح انسانی جسم کو کھا جاتے ہیں اور اگر اس کے ساتھ شدید ذہنی دباؤ اور تناؤ بھی موجود ہو اور ساتھ ہی ناراضگی کے آثار (Anger) اور ڈیپریشن (Depression) بھی موجود ہو تو یہ تمام چیزیں مل کر انسان کو ختم کردیتی ہیں۔

انسان میں مثبت سوچ، تجسس اور خوشی جیسے عوامل زندگی کو نہ صرف خوشگوار بناسکتے ہیں بلکہ قد لمبا کرنے میں بھی معاون ثابت ہوسکتے ہیں۔

ہنسنا:(Laughing)

ہنسی انسان کے ذہنی دباؤ کے بد اثرات کو ختم کرتی ہے۔ سائنسی تجربات نے ثابت کیا ہے کہ جو لوگ زیادہ ذہنی یا اعصابی دباؤ کو قبول نہیں کرتے تھے اور ہر بات کو آسانی سے لیتے تھے ان میں سے صرف 2 فیصد لوگ 50 سال کی عمر سے پہلے مرگئے جبکہ زیادہ ذہنی دباؤ کے شکار لوگ تقریباً 15 فیصد 50 سال کی عمر سے پہلے اس دنیا سے رخصت ہو گئے۔

خوشی صحتمندی کی علامت ہے۔ جب انسان کا جسم خوشی محسوس کرتا ہے تو انسانی جسم کے اندر این ڈورفین پیدا ہوتی ہے۔ جسے انسانی دماغ سارے جسم کو مہیا کرتا ہے اور اس کیمیائی مرکب کی خصوصیات افیون سے ملتی جلتی ہیں۔ یہ مرکب انسان کے جذبات کو اونچا رکھتا ہے اور ساتھ درد کے احساسات کو ختم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ دوسرا کیمیائی مرکب جس کو او کسی ٹوسین (Oxytocin) کہتے ہیں۔ یہ ہارمون پیچوٹری گلینڈ پیدا کرتا ہے اور یہ انسانی جسم میں مطمئن اور ذہنی زرخیزی کے احساسات پیدا کرتا ہے۔

غم:(Grief)

غم کو سائنس دان خوشی کی ضد مانتے ہیں۔ اس نظریہ سے خوشی کو صحت مندی کی علامت کہا جاتا ہے کیونکہ یہ ہیجان یا بے چینی کو ختم کرتی ہے اور انسان میں اچھی اور صحت مند عادات یعنی سبزیوں کا زیادہ استعال' شراب اور سگریٹ سے پرہیز اور یومیہ آٹھ گھنٹے نیند پورا کرنے کی طرف راغب کرتی ہے۔

یہ تصور کر لینا کہ خوشی صرف ذہنی تناؤ کی غیر موجودگی کا نام ہے ٹھیک نہیں ہے بلکہ ہم ذہنی پختگی' صحت مندی اور نہایت شاندار ماحول کو خوشی سے منسوب کر سکتے ہیں جو انسان کو قدرتی طور پر نصیب ہوتی ہے۔ خوشی نہایت پر لطف جذبات کا ایک مجموعہ ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ ہم خوشی کو کسی آلہ سے لیبارٹری میں ناپ نہیں سکتے۔ عام زندگی میں آپ کسی بھی انسان کو بڑی آسانی سے ناراض کر سکتے ہیں اور اس کو

ذہنی دباؤ سے دوچار کرسکتے ہیں لیکن اگر آپ کسی کو خوشی دینا چاہیں تو وہ بہت مشکل بلکہ تقریباً" ناممکن ہے۔

خوشی:

خوشی کا ایک جزو ہنسی ہے اور یہ خوشی کا ایک نمایاں حصہ ہے۔ جب آپ ہنس رہے ہیں تو آپ کے پیٹ گردن اور کندھوں کے عضلات میں کھنچاؤ اور اتار کا عمل جاری ہو جاتا ہے۔ دل کی دھڑکن اور بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ سانس کا عمل ہوا کا باہر نکالنا اور اندر کھینچنا۔ دونوں کافی گہرے ہوجاتے ہیں۔ جب ہنسی ختم ہوتی ہے۔ تو آپ کا بلڈ پریشر اور نبض کی رفتار صحت مندی کے دائرہ کے قریب آجاتی ہے اور یہ ہنسی سے پہلے کی رفتار سے زیادہ بہتر اور صحت مندی ظاہر کرتی ہے۔ ایک گھنٹہ کی ہنسی 10 منٹ کی کشتی رانی کے برابر ہے۔

ہنسی بے آرامی پر قابو پانے کا بہترین ذریعہ ہے۔ یاد رکھیں کہ یہ ہنسی مصنوعی نہیں ہونی چاہیے۔ جیسا کہ کیمیائی مرکبات سے "ہنسی کا مرض" لگ جاتا ہے۔

روحانی خوشی:

مزاحیہ (لیکن یہ شرعی حدود میں ہوں) پروگرام انسان میں قوت برداشت بڑھاتے ہیں۔ کیونکہ ان پروگراموں میں ہنسی کا عنصر نمایاں ہوتا ہے۔ خوشی کا اندازہ یا اس کی کیفیات کا مشاہدہ کرنے کے لئے زندگی میں چند واقعات ایسے آتے ہیں جن سے آپ خوشی کا اندازہ کرسکتے ہیں۔

مثال کے طور پر ایک طالب علم کے امتحان میں اس کی امید سے زیادہ نمبر آجاتے ہیں تو اس وقت کی کیفیات خوشی کو ظاہر کریں گی یا اچانک آپ کا نمبر بانڈ نکل آتا ہے۔

یہاں پر روحانی خوشی کا ذکر اگر نہ کیا جائے تو شاید خوشی کی تعریف پوری نہ ہوگی۔

غریبوں اور مسکینوں کی امداد کر کے انسان روحانی خوشی حاصل کر سکتا ہے۔

قناعت انسان کو خوشی کے زیادہ مواقع فراہم کرتی ہے۔

(ماڈرن کے نفسیاتی تجربات)

مزاح نبوی ﷺ - حضرت زاہر رضی اللہ تعالیٰ عنہ

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس

(Humour of Holy prophet (MPBH) Sunnah and Modern Science)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس کبھی کبھی گاؤں سے ایک صاحب آیا کرتے تھے اور ان کا نام زاہر تھا اور بالکل سیاہ فام اور دیہاتی تھے اور روپے پیسے کے اعتبار سے کم حیثیت تھے اور لوگوں کے دلوں میں ان کی کوئی حیثیت اور کوئی وقعت نہیں تھی۔

لیکن آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم ان کے ساتھ بڑی محبت فرماتے تھے ایک مرتبہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم بازار سے گذر رہے تھے تو دیکھا کہ زاہر رضی اللہ تعالیٰ عنہ بازار میں کھڑے ہیں۔ اب ظاہر ہے کہ بازار میں ایک دیہاتی' سیاہ فام' کم حیثیت' کم رتبہ والا شخص کھڑا ہو تو اس کی طرف کون دھیان کرے گا اور لباس بھی پھٹا پرانا ہو اس کی طرف کوئی التفات بھی نہ کرے۔ لیکن حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم جب اس بازار سے گزرے تو سارے بازار والوں کو چھوڑ کر حضرت زاہر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے پیچھے تشریف لے گئے اور پیچھے سے کوئی بھر کر اس کی آنکھیں بند کر لیں جیسے کہ ایک دوست دوسرے دوست کی مذاق میں پیچھے سے آنکھیں بند کر لیتا ہے جب آپ ﷺ نے آنکھیں بند کر لیں تو حضرت زاہر رضی اللہ عنہ نے اپنے آپ کو چھڑانے لگے کہ معلوم نہیں کس نے آکر پکڑ لیا اور پھر آپ ﷺ اس طرح آواز لگائی جس طرح سامان بیچنے والا آواز لگاتا ہے۔

من | مشتری | ابعد؟
غلام | کون | خریدے | گا؟

اب تک تو حضرت زاہرؓ کو معلوم نہیں تھا کہ مجھے کس نے پکڑ لیا ہے اسی لئے چھڑانے کی کوشش میں رہے تھے۔ لیکن جب یہ الفاظ سنے تو فوراً پہچان گئے کہ حضور اقدس ﷺ ہیں۔ اور اب اپنے آپ کو چھڑانے کی بجائے اپنی کمر کو زیادہ سے زیادہ حضور اقدس ﷺ کے جسم مبارک سے متصل کرنے لگے۔

یا رسولؐ! اگر آپؐ مجھے غلام بنا کر بیچیں گے تو میری قیمت بہت کم لگے گی۔ اس لئے کہ میری حیثیت تو معمولی ہے۔

سبحان اللہ! نبی کریم ﷺ نے جواب میں کیا عجیب جملہ ارشاد فرمایا "اے زاہرؓ لوگ تمہاری قیمت کچھ لگائیں یا نہ لگائیں۔ لیکن اللہ تعالیٰ کے نزدیک تمہاری قیمت کم نہیں۔ بلکہ بہت زیادہ ہے۔ اب دیکھئے کہ سارے بازار میں بڑے بڑے تاجر بیٹھے تجارت کر رہے ہونگے اور وہ روپے پیسے والے ہونگے لیکن حضور نبی کریم ﷺ سارے بازار والوں کو چھوڑ کر ان کا دل رکھنے اور بشارت سنانے کے لئے ان کے پاس تشریف لے گئے اور ان کے ساتھ اس طرح پیش آئے جس طرح بے تکلف دوست کے ساتھ انسان پیش آتا ہے اور ساری عمر حضور اقدس ﷺ یہ دعا فرماتے رہے کہ

"اللھم احینی مسکینا و امتنی مسکینا واحشرنی فی زمرۃ المساکین"

(ترمذی، کتاب الزھد، باب ماجاء ان فقراء یدخلون الجنۃ قبل اغنیا ئھم)

اے اللہ! مجھے مسکین بنا کر زندہ رکھیے مسکینی کی حالت میں مجھے موت دیجئے اور مسکینوں کے ساتھ میرا حشر فرمایئے۔

(اصلاحی خطبات جلد نمبر2)

کرسمس کا انجام - سنت نبویؐ اور جدید سائنس
(Result of Christmas - Sunnah and Modren Science)

مغربی ممالک میں جب کرسمس کا دن آتا ہے تو اس میں طوفان برپا ہوتا ہے اس ایک دن میں اتنی شراب پی لی جاتی ہے کہ پورے سال اتنی شراب نہیں پی جاتی۔ اس ایک دن میں اتنے حادثات ہوتے ہیں کہ پورے سال اتنے حادثات نہیں ہوتے، اسی ایک دن میں عورتوں کی عصمت دری اتنی ہوتی ہے کہ پورے سال اتنی نہیں ہوتی اور یہ سب کچھ حضرت عیسیٰؑ کے یوم پیدائش کے نام پر ہو رہا ہے۔

(بحوالہ اصلاحی خطبات جلد نمبر2)

اسلام تہواروں اور میلوں کا مذہب نہیں۔ کیونکہ اسلامی اصول زندگی میں ایک خاص نظریہ کو دخل ہے۔ اس نظریہ کا نام اخلاص ہے اور بظاہر ہے کہ ان میلوں اور تہواروں میں اخلاص کا بچاؤ اور تکمیل نہیں ہو سکتی لہذا ایسے تہواروں کے لئے نہ تو اسلامی زندگی میں گنجائش ہے نہ ہی عیسائی زندگی ہیں۔

(اسلام مائی چوائس - الفریڈ گیلام)

عنبر۔ سنت نبویؐ اور جدید سائنس

(Aunber - Sunnah and Modern Science)

عجیب بات ہے کہ بعض نباتاتی یا غیر نباتاتی اشیا جو زمانہ قدیم میں عام طور سے دستیاب تھیں، لیکن ان کی اصلیت کے بارے میں تفصیلات کا علم بہت کم تھا، وہ آج کے ترقی یافتہ دور میں بھی معمہ بنی ہوئی ہیں اور ان کی سائنسی پہچان سے اکثر لوگ ناواقف ہیں۔ ایسی ہی ایک شے عنبر ہے جس کی بابت پرانی طبی کتابوں میں متضاد باتیں لکھی گئی ہیں۔ کچھ میں اس کو ایک نباتاتی شے بتایا گیا ہے تو کچھ میں غیر نباتاتی چیز سے تعبیر کیا گیا ہے۔ حیرت کی بات یہ ہے کہ قدیم تاریخی، طبی اور دینی کتابوں میں عنبر کا ذکر تو کثرت سے موجود ہے، لیکن اس کی پہچان کی نسبت تذکرے بہت ہی کم ہیں۔ اور جو تذکرے ہیں بھی تو ان میں تضاد ملتا ہے، اسی لئے موجودہ زمانے کی انگریزی، اردو، فارسی اور عربی لغات میں عنبر کے معنی اور مفہوم ایک سے زیادہ ہیں۔ لیکن اس سے قبل کہ عنبر کی اصلیت پر روشنی ڈالی جائے، مناسب ہوگا کہ ان دینی حوالوں کا جائزہ لیا جائے جن میں اس کا ذکر آیا ہے۔ سنن نسائی کی ایک حدیث میں حضرت سعد بن علی سے روایت ہے کہ میں نے حضرت عائشہؓ سے پوچھا کیا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم خوشبو لگاتے تھے؟ انھوں نے کہا، ہاں مردانہ خوشبو "مشک و عنبر"

صحیح مسلم بخاری شریف میں ایک لفظ عنبر کا استعمال ہوا ہے جس کا ترجمہ کچھ علمائے کرام نے عنبر سے کیا ہے جو صحیح نہیں ہے۔ مثلاً "کتاب الصیام میں حضرت حمید سے روایت کردہ حدیث میں فرمایا گیا ہے کہ کوئی حریر و دیبا یعنی ریشم رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ہتھیلی سے نرم اور کسی بھی مشک و عنبر کی خوشبو آپ کی خوشبو سے بڑھ کر نہ تھی۔

صحیح بخاری شریف میں کتاب المغازی اور کتاب الذبائح کی تین احادیث میں (جو مکررات ہیں) عنبر کو مچھلی بتایا گیا ہے۔ کتاب المغازی کے باب 533 (حدیث 1489) میں ارشاد ہوا ہے کہ عمرو بن دینار کا بیان ہے کہ میں جابر بن

عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو فرماتے سنا' رسول اکرم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے تین سو سوار روانہ فرمائے اور ہمارا امیر ابو عبیدہؓ کو مقرر فرمایا گیا۔ ہمیں قافلہ قریش کی گھات میں روانہ فرمایا گیا تھا۔ ہم نصف ماہ تک ساحل سمندر پر پڑے رہے اور ہمیں سخت بھوک کا سامنا ہوا۔ یہاں تک کہ ہم پتے کھا کر وقت گزارنے لگے۔ اسی لئے ہمارے لشکر کا نام "پتوں والی فوج" پڑ گیا۔ پس سمندر نے ہمارے لئے ایک مچھلی باہر پھینک دی جس کو "عنبر" کہا جاتا ہے۔ ہم پندرہ روز تک اسی میں سے کھاتے رہے اور اسی کی چربی ملتے رہے یہاں تک کہ ہمارے جسم پہلی حالت پر آ گئے۔ پس حضرت ابو عبیدہؓ نے اس کی ایک پسلی کھڑی کروائی اور اس کے نیچے سے ایک سوار نکل گیا۔

انگریزی' اردو اور فارسی کی مشہور لغات میں عنبر (انگریزی) کو ایک خوشبودار شے بتایا گیا ہے جس کی پہچان مختلف انداز سے بیان کی گئی ہے' لیکن عربی کی مستند لغت المنجد میں عنبر کو خوشبودار شے کے علاوہ ایک قسم کی مچھلی بھی کہا گیا ہے۔ المنجد اور کتاب المغازی کی مندرجہ بالا حدیث کی روشنی میں بہتر ہوگا کہ پہلے عنبر یعنی مچھلی کا جائزہ لیا جائے۔ اس کے بعد اس کے خوشبودار شے ہونے کی اصلیت بیان کی جائے۔

عنبر مچھلی: (Aunber Fish)

عنبر مچھلی اصل میں وہیل مچھلی کی ایک قسم ہے جو منطقہ حارہ کے سمندروں میں عام طور سے پائی جاتی ہے۔ یہ انگریزی میں اسپرم وہیل کہلاتی ہے۔ وہیل مچھلی کی ایک درجن سے زیادہ قسمیں دنیا کے سمندروں میں پائی جاتی ہیں۔ 1903ء میں بحر اوقیانوس میں ایک وہیل مچھلی پکڑی گئی تھی جس کی لمبائی ایک سو گیارہ فٹ ناپی گئی تھی اور جس کا وزن نوے ٹن تھا۔ عرب کے ساحلی سمندروں میں پائی جانے والی نر اسپرم وہیل کی اوسط لمبائی ستر فٹ ہوتی ہے۔ دنیا بھر کی وہیل کی ساری قسموں میں صرف عنبر (اسپرم وہیل) ہی ایک مچھلی ہے جس کی حلق اتنی کشادہ ہوتی ہے کہ ایک آدمی اس کے راستے مچھلی کے پیٹ میں بہ آسانی داخل

کیا جاسکتا ہے۔ یہ سائنٹیفک حقیقت مختلف تجربات سے ثابت کی جاچکی ہے۔ غالباً یہی وہ مچھلی ہے جس کا ذکر قرآن پاک میں سورہ الصفت کی آیت نمبر 139 تا 146 میں کیا گیا ہے۔ ان آیات میں فرمایا گیا ہے کہ حضرت یونس علیہ السلام نے جب اپنی قوم سے پریشان ہو کر ایک کشتی پر سوار ہو کر سفر اختیار کیا اور کشتی والوں نے اپنی مصلحتوں کی خاطر ان کو سمندر میں دھکیل دیا تو ایک مچھلی نے ان کو نگل لیا اور بعد میں کسی ساحل پر جا کر اگل دیا۔

عنبر مچھلی کا وزن: (Weight of Aunber Fish)

عنبر مچھلی کا اوسط وزن ساٹھ ٹن ہوتا ہے جس کا نصف تقریباً 30 ہزار کلو گوشت کی شکل میں ہوتا ہے باقی پسلیوں، خون وغیرہ کے طور پر گویا گوشت کے اعتبار سے ایک عنبر مچھلی تین ہزار اوسط وزن کے بکروں کے برابر کہی جاسکتی ہے۔ بخاری شریف کی حدیث میں بتایا گیا ہے کہ حضرت ابوعبیدہؓ کے تین سو سواروں نے پندرہ دن تک ایک ہی مچھلی کا گوشت خوب سیر ہو کر کھایا۔ اگر ایک سوار (سپاہی) کی دن بھر کی زیادہ سے زیادہ خوراک چار پاؤنڈ (2 کلو) گوشت تسلیم کر لی جائے تو بھی تین سو لوگوں نے پندرہ دن میں صرف 9 ہزار کلو گوشت بھون کر کھایا ہو گا جو ایک نسبتاً چھوٹی عنبر مچھلی میں بہ آسانی دستیاب ہو ہو گا۔ یا اگر بڑی عنبر ہو گی تو باقی گوشت بچ رہا ہو گا۔

سائنسی مشاہدہ: (Scientific Observation)

یہاں اس سائنسی مشاہدے کا ذکر بھی مناسب ہے کہ وہیل مچھلیاں جب اپنی جماعت یا زیادتی عمر سے اکتا جاتی ہیں، اکثر سمندر کے کنارے زمین پر جا پڑتی ہیں اور وہیں دم توڑ دیتی ہیں۔ کبھی کبھی تو کئی مچھلیاں ایک ساتھ اس طرح خود کشی کر لیتی ہیں۔ وہیل کی یہ خصلت بخاری شریف کی حدیث سے صاف ظاہر ہوتی ہے، کیوں کہ بغیر کسی کوشش اور مہم کے حضرت عبیدہ کی فوج کو یہ مچھلی خود بخود میسر ہو گئی تو یقیناً وہ خود کشی کی غرض سے ساحل سمندر سے آن لگی ہو گی۔ (لیکن خود کشی ضروری نہیں بلکہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے مدد تھی)۔

جہاں تک حدیث میں روایت ہے کہ عنبر کی پسلیوں کی اونچائی اتنی تھی کہ اس کے نیچے سے ایک سوار گزر گیا تو اس کا اندازہ ہر وہ شخص لگا سکتا ہے جس نے یورپ کے مختلف عجائب گھروں میں وہیل کا ڈھانچا دیکھا ہو یا پھر اس کا اندازہ اس امر سے بھی لگایا جاسکتا ہے کہ کسی مچھلی کی تقریباً" ساٹھ فٹ لمبی پسلیاں کیسی ہوں گی جن کا وزن تقریباً" آٹھ ٹن یعنی لگ بھگ 9 ہزار کلو ہو۔

وہیل مچھلی کا تاریخی حوالہ:

(Historical referance of Whale Fish)

وہیل کو عام طور سے مچھلی کہتے ہیں، کیوں کہ یہ سمندر ہی میں پائی جاتی ہیں، لیکن حقیقت یہ ہے کہ اس کا اصل مچھلیوں سے کوئی بھی تعلق نہیں ہے۔ درحقیقت وہیل کا شمار دودھ دینے والے جانوروں میں ہوتا ہے جن کو ممالیہ (Mammal) کہا جاتا ہے۔ سمجھا جاتا ہے کہ کئی لاکھ سال قبل وہیل زمین پر بستی تھیں، لیکن بعد میں اپنے بڑھتے ہوئے وزن اور جسامت کی بنا پر سمندر میں تیرتے رہنا ان کو زیادہ آسان معلوم ہوا اور وہ سمندر ہی میں رہنے لگیں لیکن ممالیہ ہونے کی بنا پر ان کو ناک سے سانس اب بھی لینا پڑتی ہے جس کے لئے وہ ہر بیس سے 50 منٹ بعد سمند کی سطح پر آتی ہیں۔

فارسی کی بعض اہم لغات میں عنبر کے معنی "کہربا" کے دیئے گئے ہیں یعنی ایک ایسی شے جو گھاس کو اپنی طرف کھینچتی ہے۔ عربی لغات میں مچھلی کے علاوہ عنبر (عربی میں عمبر بھی لکھتے ہیں) قرآن البحر میں بھی کہا گیا ہے، جس کے معنی سمندر کے سینگ یا سمندر کی زلف کے ہیں۔ اسے مصباح الروم بھی بتایا گیا ہے یعنی روم کا چراغ۔ عنبر کا ایک عربی نام "القطریون" بھی بتایا گیا ہے۔ عربی، فارسی اور اردو کی لغات میں عنبر کو ایک ایسی خوشبو کہا گیا ہے جس کا رنگ کالا ہوتا ہے۔ برخلاف اس کے انگریزی کی ڈکشنریاں عنبر کو سنہری رنگ کا ایک سخت مادہ بتاتی ہیں۔ عنبر کا یہی مفہوم بائبل کی کتاب اسکائیل کی تین آیات سے بھی ظاہر ہوتا ہے جہاں سنہری رنگ کا ذکر ہے۔

عنبر کی اقسام: (Kinds of Aunber)

سائنسی اعتبار سے عنبر کی دو قسمیں ہوتی ہیں: ایک کا ذریعہ نباتات ہیں اور دوسری کا بعض مچھلیاں۔ خاص طور سے اسپرم وہیل مچھلی جس کا ذکر عنبر کے نام سے بخاری شریف میں کیا گیا ہے۔

نباتات سے حاصل کردہ عنبر اصل میں وہ گوند ہے جو بالٹک سمندر کے جنوبی ساحلوں میں معدنی شے کے طور پر دستیاب ہوتا ہے۔ یہ چیڑ کی ذات کے پودے سے نکلا ہوا تارپین تھا جو لاکھوں سال قبل زمین پر جمع ہوگیا اور معدنی گوند کی شکل اختیار کر کے سخت ہوگیا۔ اس کا پتہ حضرت عیسیٰ کے دور سے بہت پہلے ہی مصر کے لوگوں نے لگا لیا تھا۔ سولہویں صدی کے بعد اس کے ذخائر بڑے پیمانے پر دریافت کیے گئے۔ یہ عنبر یورپ میں بہت مقبول ہوا۔ یہ خوشبودار بھی تھا اور سخت اور سنہرا ہونے کی بنا پر مختلف مصنوعات کے بنانے میں کام آتا تھا۔ یورپ کے رؤسا اس کا سگار بنواتے تھے۔ عورتیں اس سے بنا زیور پہنتی تھیں۔ یوں تو یہ عنبر آج بھی میسر ہے' لیکن اس کے ذخائر تقریباً" ختم ہوچکے ہیں۔ یورپ کے بازاروں میں آج کل ایک کلو عنبر کی قیمت تقریباً" دس ہزار ڈالر بتائی جاتی ہے۔

معدنی عنبر میں کسی چیز کو کھینچنے کی طاقت ہوتی ہے۔ رگڑ سے اس میں کرنٹ سا پیدا ہوجاتا ہے' اسی لیئے غالباً" فارسی کے بعد مستند لغات میں عنبر کے معنی کہربا کے دیئے گئے ہیں۔ پرانے اعتقاد کی رو سے عنبر سے بنا ہوا تعویذ محبوب اپنی طرف متوجہ کرنے اور رغبت پیدا کرنے کے لئے بڑا کار آمد ہے۔

عنبر کی دوسری قسم وہ ہے جو اسپرم وہیل کے جسم سے پیدا ہوتی ہے۔ ان مچھلیوں کی آنتوں میں اس قسم کا زخم پیدا ہوجاتا ہے اور ان میں مواد اکٹھا ہونے لگتا ہے۔ یہ مواد جب بڑھتا ہے اور زخم پھوٹتا ہے تو پورا مادہ مچھلی کے منہ سے باہر آکر سمندر کے پانی سے مل کر جم جاتا ہے یہ مادہ سمندر میں تیرنے لگتا ہے اور اس میں خوشبو پیدا ہوجاتی ہے۔ اس کا رنگ سیاہ ہوتا ہے اور موم کے مانند سخت ہوتا ہے جس میں 80 فی صد کولیسٹرول پایا جاتا ہے۔ سیاہ ہونے کی بنا پر اسے

انگریزی میں Grisamberg کہتے ہیں' کیوں کہ انگریزی اور فرانسیسی میں Gris کے معنی بھور اور کالی رنگت کے ہیں۔

یہ بتانا تو مشکل ہے کہ مصر' عرب اور روم میں سنہرا عنبر پہلے دریافت ہوا یا سیاہ عنبر' لیکن ایک بات یقینی ہے کہ سیاہ عنبر کی تیاری میں مصر اور عرب کے لوگ بڑی مہارت رکھتے تھے۔ سنہرے عنبر کی تجارت مصر' یونان اور روم میں بڑے پیمانے پر ہوئی تھی جب کہ سیاہ عنبر کے مراکز ایران' مصر اور عراق ہوا کرتے تھے۔ فی زمانہ معدنی ذخائر کے ختم ہونے اور عنبر مچھلی کی تعداد بری طرح گھٹنے کی بنا پر دونوں اقسام کے عنبر کی تجارت تقریباً ختم ہوگئی ہے اور اس کی جگہ بناوٹی (آرٹیفشل) عنبر نے لے لی ہے یا بعض خوشبو دار لکڑیوں کے کوئلوں کو بھی عنبر کا نام دے کر ان کی تجارت کی جاتی ہے۔

انگریزی' اردو اور فارسی ادب میں عنبر کا لفظ ادیبوں اور شاعروں کے لئے دل فریبی کا باعث رہا ہے' حالانکہ انگریزی میں یہ دل فریبی عنبر کی خوشبو اور سنہرے پن کی بنا پر ہے جب کہ اردو اور فارسی میں خوشبو اور سیاہی کی وجہ سے ہے۔ عنبریں' عنبر آگیں' عنبربار' عنبر آلود' عنبر پوش' عنبرداں اور گیسو عنبر وغیرہ نہ جانے کتنی تشبیہات ہیں جو اردو اور فارسی ادب کا حصہ ہیں۔ گیسو عنبر تو نہ جانے کتنے اردو شاعروں کا موضوع سخن رہا ہے' لیکن غالباً ان شعرا نے اس سے مراد خوشبو دار سیاہ زلفوں سے لیے ہیں۔

جونکیں لگوانا۔ سنت نبویؐ اور جدید سائنس

○ ایک صحابی فرماتے ہیں کہ میں نے حضور پاک صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کو جونکیں لگواتے ہوئے دیکھا۔ (طب نبویؐ)

○ حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمایا کہ آپؐ کو حکم ہوا کہ "جونکیں لگانا ضروری جانو اے محمدؐ" (جامعہ ترمذی)

○ حدیث طاؤس جو حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہ سے مروی ہے نبی پاک صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے جونکیں لگوائیں اور حجام کو اس کی اجرت دی۔ (صحیحین)

حضرت انس رضی اللہ عنہ کی روایت ہے کہ رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی گردن کے پہلوی اور گردن کے زیریں حصہ پر جونکیں لگوایا کرتے تھے۔ (ترمذی۔ شمائل)

○ حضرت جابر رضی اللہ عنہ نے بیان کیا کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے اپنے کولہے پر جونک لگوایا اس لئے کہ کولہا مودح کھا گیا تھا۔ (ابوداؤد)

جدید ترقی یافتہ دور نے سرور کائنات صلی اللہ علیہ وسلم کے عمل مبارک پر کیا تحقیق کی اور کیا پایا۔ آپ بھی ملاحظہ فرمائیں۔

یہ تو جونکیں ہیں

برسوں پرانی بات ہے' حیدر آباد شہر (دکن) کے مغرب میں 15'14 میل دور واقع تالاب' عثمان ساگر میں رات کے وقت سرچ لائٹ کی روشنی میں بندوق سے مچھلیوں کے شکار کے لئے ایک بزرگ شکاری آئے۔ میں نے ان جیسے سلیقے قرینے کے شکاری کم ہی دیکھے۔ کیوں نہ ہوتے' وہ جنوبی ہند کی چھوٹی سی مسلم ریاست' ارکاٹ' کے حکمران خاندان "والا جاہی" کے چشم و چراغ جو تھے۔ کوئی دو

گھٹنوں تک بہت سی مچھلیاں ڈھیر کر کے وہ پایاب پانی سے نکل آئے اور سب کے ساتھ قیام گاہ پہنچے تو پیٹرومیکس کی روشنی میں' میں نے ان کی پنڈلیوں سے ربڑ کے کوئی دو انچ سائز کے ٹکڑے سے چمٹے دیکھ کر انھیں بتایا تو انھوں نے بھی دیکھا اور بولے: "یہ تو جونکیں ہیں!"

انھوں نے قریب کھڑے ایک صاحب سے جلتی ہوئی سگریٹ لی اور انھیں ایک ایک کر کے چھوا تو وہ گر گئیں اور جہاں جہاں سے خون رس رہا تھا' وہاں سگریٹ ہی کا گل اچھی طرح لگا کر جونکیں باہر پھینک دیں۔

اس رات اردو کے اس محاورے "جونک کی طرح چمٹنا" کا مفہوم سمجھ آیا۔ منت سماجت سے نہ سمجھنے اور سمجھانے بجھانے سے متاثر نہ ہونے والے ضدی اور سنگ دل شخص کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ پتھر کے جونک لگ سکتی ہے' اس شخص کے نہیں۔ اسی طرح ایک اور اصطلاح "جونکیں لگوانا" بھی عام تھی۔ فرہنگ آصفہ کے مطابق جونک پانی کا وہ کیڑا ہے جو فاسد خون نکالنے کے واسطے آدمی کے جسم پر لگاتے ہیں۔

جونک کو عربی میں حلق' فارسی میں دیوچہ' سندھی میں جور اور انگریزی میں لیچ کہتے ہیں۔ طب کی کتابوں کے مطابق یوں تو اس کی کئی قسمیں ہوتی ہیں' لیکن ہماری طب میں سب سے اعلا متوسط لمبائی کی جونک ہوتی ہے یعنی جو آرام کی حالت میں دو انچ کے قریب لمبی ہوتی ہے۔ یہ آبی کیڑا بند پانی مثلاً تالابوں اور جھیلوں میں پیدا ہوتا ہے۔ متوسط جونک کے پیٹ کی رنگت سبز مائل سیاہی ہوتی ہے اور اس کا زیریں حصہ سرخ ہوتا ہے۔ اس کو "رائے جونک" کہتے ہیں۔ اسے بطور علاج اندرونی اور بیرونی ورموں پر خون چوسنے کے لئے لگاتے ہیں۔ جونکیں لگانے سے ورم اور درد میں کمی ہو جاتی ہے۔ اسے کھایا نہیں جاتا۔

جونکیں لگانے کا سلسلہ ہمارے ہاں متروک ہو چکا ہے' لیکن مغرب کے اہل علم جنھیں خوب سے خوب تر کی تلاش نچلا نہیں بیٹھنے دیتی ہے' ترقی کی معراج پر پہنچنے کے باوجود بالخصوص بے شمار امراض کے معاملے میں خود کو بے بس و مجبور پا کر اس طب اور دانش قدیم کی طرف لوٹ رہے ہیں جسے انھوں نے "غیر سائنسی"

کی مہر لگا کر مسترد کر دیا تھا۔ ان کا یہ انداز عالمانہ نہیں تھا۔ علم دروازے بند کرنے کا نہیں، کھولنے کا تقاضا کرتا ہے۔ تیز و تند دواؤں اور شعاعوں سے علاج اور نشتر کا کام لینے کے باوجود جدید طب اور معالج جس کے بارے میں یہ تصور قائم کر لیا گیا تھا کہ وہ امراض پر اس صدی کے خاتمے تک مکمل فتح حاصل کر لے گا، امراض کی جوابی یلغار سے دو چار ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اب جن قدیم علاجی طریقوں کی تحقیق و تجدید کی کاوشیں ہو رہی ہیں ان میں جونکیں بھی شامل ہیں۔

650 اقسام:

جونکوں کی دنیا بھر میں 650 اقسام ہوتی ہیں جو نصف سے 18 انچ تک لمبی ہوتی ہیں۔ ان کی تمام اقسام خون نہیں چوستیں۔ یہ حلقے دار کیڑے اپنی جلد سے سانس لیتے ہیں اور ان کے دو قلب ہوتے ہیں۔ ایک دفعہ پیٹ بھر لینے کے بعد یہ مہینوں کچھ نہیں کھاتیں۔ ان میں سے بعض کے جسم کے آخری سرے میں ماصہ یعنی چوسنے والا حصہ ہوتا ہے۔

شکل و صورت اور خون چوسنے کی وجہ سے انھیں پسند نہیں کیا جاتا، لیکن اس کے باوجود اب طب جدید ان کا خیر مقدم کر رہی ہے، کیوں کہ گزشتہ چند برسوں سے اس کی ایک خاص قسم جو طبی مقاصد ہی کے لئے استعمال ہوتی تھی، اب پھر آپریشن کے مریضوں کی صحت یابی کے لئے مقبول ہوتی جا رہی ہے۔ اب تک آپریشن کے لئے ہزاروں مریضوں جن کے زخم کسی طرح نہ بھرتے تھے، ان کی وجہ سے صحت یاب ہو چکے ہیں۔

300 دانت:

خون چوسنے والی جونک کے منہ میں 300 نہایت باریک دانت ہوتے ہیں جو الٹے انگریزی لفظ وائی (Y) کے انداز میں لگے ہوتے ہیں۔ اس کی سب سے اہم خصوصیت یہ ہے کہ یہ چمٹتے ہی اپنی شکار کے جسم میں سن کرنے والا مادہ داخل کر

دیتی ہے۔ چنانچہ اس کے چمٹنے کا قطعاً کوئی احساس نہیں ہوتا' یہاں تک کہ یہ پھول کر خود الگ ہو جاتی ہے۔

جونک صرف سن کرنے والا مادہ ہی شکار کے جسم میں داخل نہیں کرتی بلکہ وہ خون چوسنے کے ساتھ ساتھ اپنے شکار کے جسم میں خون کے جمنے کی صلاحیت ختم کرنے والا (مانع انجماد) مادہ بھی داخل کرتی رہتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جونک اگر 20 سے 30 منٹ تک بھی چمٹی رہی تو اس کے الگ ہونے کے بعد وہاں سے خون گھنٹوں بہتا رہتا ہے۔ چنانچہ خراب اور زہریلے خون کے زخم سے اخراج کے لئے جونکیں لگائی جاتی ہیں۔ ان کے الگ ہونے کے بعد بھی جریان خون جاری رہتا ہے اور اس طرح خراب خون اور زہریلے مادے کے اخراج سے زخم کے مندمل ہونے کی راہ ہموار ہو جاتی ہے۔

کان ایک ایسا عضو ہے جس کی خون کی رگیں بہت باریک اور چھوٹی ہوتی ہیں۔ ان میں موجود خراب خون اور زہریلے مادوں کے اخراج کے لئے برصغیر میں بھی جونکیں لگائی جاتی تھیں۔ یہ طریقہ چین اور مشرق بعید کے دیگر ملکوں میں اب رائج ہے۔ ویت نام کی جنگ میں شریک ایک امریکی ڈاکٹر نے مقامی معالجین سے یہ طریقہ سیکھ کر اس کئی زخمی امریکی فوجیوں کا علاج کیا تھا۔

امریکا لوٹ کر وہ ایک ہسپتال ملازم ہو گیا۔ ایک روز وہاں پانچ سال کا ایک ایسا بچہ لایا گیا جس کا کان کتے نے کاٹ لیا تھا۔ سرجنوں نے بارہ گھنٹوں کے آپریشن کے بعد یہ کان جوڑ دیا' لیکن تین دن کے بعد زخم بگڑ کر سیاہ اور نیگنی ہو گیا۔ گویا جسم کے اس حصے میں خون کی گردش بند ہو گئی تھی۔

ویت نام میں یہ تجربہ حاصل کرنے والے ڈاکٹر نے اس بچے کا علاج جونکوں سے کیا۔ اس نے چھے دنوں تک ایک ایک کر کے 12 جونکیں اس بچے کے کان سے لگائیں جو خون چوس چوس کر کپا ہو کر ٹپکتی رہیں۔ چھٹے روز اس بچے کے زخم میں خون کی روانی بحال ہو گئی اور اگلے دن اس کی رنگت لوٹ آئی۔

انگلیاں بچ گئیں:

برسٹل کی بندرگاہ میں رسے کے الجھنے سے ایک ملاح کے ہاتھ کی انگلیاں

بری طرح الجھ کر کٹ گئیں۔ سرجنوں نے اعلان کیا کہ وہ ان میں سے صرف دو انگلیاں ہی دوبارہ جوڑ سکتے ہیں۔ مریض نے یہی غنیمت جانا۔ سرجنوں نے آٹھ گھنٹوں کے انتہائی نازک خردبینی جراحت (مائکرو سرجری) کے بعد یہ انگلیاں ٹانک دیں۔ مریض بہت خوش تھا لیکن گھنٹوں بعد ہی زخم میں خون کی گردش رک گئی۔ اس کا علاج بھی جونکوں سے کیا گیا جنھوں نے زخم میں جمع فاضل فاسد خون چوس کر دوران خون بحال کر دیا۔

جونکیں برطانیہ میں:

ان دونوں مریضوں کے علاج کے لئے استعمال ہونے والی جونکیں برطانیہ کے "جونک گھر" سے آئی تھیں۔ یہ جونک گھر ڈاکٹر رائے سائر نے جنوبی ویلز کے ایک گاؤں "ہینڈی" میں قائم کر رکھا ہے۔ ان کا یہ جونک گھر جو "بایو فارم" کہلاتا ہے ہر مہینے 5000 یہ جونکیں جو HRUDO MEDICNALS کہلاتی ہیں' دنیا بھر کے ہسپتالوں اور معالجین کو فراہم کرتا ہے۔ انھیں بچپن ہی سے ان خون چوسنے والے کیڑوں سے دلچسپی تھی۔ چنانچہ انھوں نے ان کے بارے میں کتابیں پڑھیں تو اندازہ ہوا کہ انھیں ورم کے امراض میں صدیوں سے کامیابی کے ساتھ استعمال کیا جارہا ہے۔ علم الحیوانات میں ڈاکٹریٹ کرنے کے بعد انھوں نے جونکوں کے بارے میں تین جلدیں دس سال سے زیادہ عرصے کی محنت کے بعد مرتب کیں۔ ان کی یہ کاوش اس وقت جونکوں کے بارے میں دنیا کی سب سے مستند کتاب سمجھی جاتی ہے۔ ان کے جونک گھر میں اس وقت مختلف قسم کی 80 ہزار جونکیں شیشے کے حوضوں میں پل رہی ہیں۔ وہ انھیں گائے کا خون آنتوں میں بھر کر پلاتے ہیں۔

19 ویں صدی کے ایک اطالوی مہم جو نے دریائے ایمزون کے دہانے پر بہت بڑے سائز کی جونک کا کھوج لگایا تھا۔ ڈاکٹر سائر 1977ء میں اس کی تلاش میں فرانسیسی گویانا جا پہنچے اور چھ ہفتوں کی سخت محنت اور تلاش کے بعد اس کے علاوہ مزید 30 قسم کی جونکوں کا کھوج لگا لیا۔

انھوں نے اپنے جونک گھر میں جنوبی امریکا کے دلدلی علاقوں کے ماحول پیدا

کر کے ان جونکوں کی تعداد دس ہزار تک پہنچا دی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ انھوں نے ان جونکوں کے لعاب میں ایک ایسے خمیری مادے (انزائم) کا کھوج لگایا ہے جو خون کے تھکے فوری طور پر گھلا دیتا ہے۔

اب یہ مادہ جو "ہیمنٹن" (Hementin) کہلاتا ہے' جینیاتی طور پر بڑے پیمانے پر تیار کرنے کی کوشش میں لگے ہوئے ہیں' کیوں کہ اس ذریعہ سے قلب اور شریانوں میں رکاوٹ کا بہ آسانی علاج ہو سکتا ہے۔

ان کے جونک گھر میں جونکوں سے جو کیمیائی مادے حاصل کیے جا چکے ہیں' ان کی سالانہ قیمت آٹھ لاکھ ڈالر سے زیادہ ہو چکی ہے اور اب تک جونکوں سے دس اہم دوائیں تیار ہو چکی ہیں جن کا استعمال بڑھتا ہی جارہا ہے۔ ڈاکٹر سائر کے مطابق یہ دوائیں آئندہ چند برسوں میں قلب و شرائن کی تکالیف کے علاوہ گٹھیا اور موتیا کے لئے بھی استعمال ہونے لگیں گی۔

ہمارے بڑے بوڑھے بتاتے ہیں کہ اطبائے وقت سخت اور خطرناک ورم وغیرہ کے لئے جونکیں لگوایا کرتے تھے۔ اس کے علاوہ گلی کوچوں میں جونکیں اور پچھنے لگانے والے بھی پھیری لگا کر آواز لگایا کرتے تھے۔ "بادی گٹھیا کا علاج کروا لو' جونکیں پچھنے لگوالو۔"

مٹھی دو مٹھی آٹا' ایک آدھ پرانا جوڑا اور دو چار آنے لے کر درد اور ورم کا فوری علاج کرنے والے یہ لوگ اب نظر نہیں آتے۔

سوچئے' تیسری دنیا کے ملکوں میں ایک مضر اور خون چوسنے والے طفیلی کیڑے کی حیثیت سے قابل نفرت قرار پانے والی جونکیں آج مغرب کے عیش پروردہ انسانوں کی خوش حالی کے امراض کے لئے شفا کا پیغام بن گئی ہیں۔ ڈاکٹر سائر کے مطابق "جونکیں گوناگوں دواؤں کی زندہ فارمیسی ہیں۔"

(جنرل آف میڈیکل)

حدیث نبویؐ میں جسم انسانی کی تشریح (فزیالوجی)

مشاہدات و تجربات

(The Illustration of Hadees Nabvi In Human Physic)

درج ذیل حدیث میں میڈیکل کے وہ اصول اور تحقیق بیان کی گئی ہے جو سالہا سال کی محنت کے بعد اخذ کئے گئے ہیں۔

درج ذیل اصول حدیث غور سے پڑھ کر اور سمجھ کر آپ بھی اخذ کر سکتے ہیں۔

القلب ملک ولہ جنود فانا اصلح الملک صلحت جنوبہ وانا ضدالملک فسدت جنوبہ والاذنان قمع والعینان مسلحۃ واللسان ترجمان والیدان جناحان والرجلان برید والکبد رحمۃ والطحال ضحک والکلیتان مکروہ الرئۃ نفس (بیہقی فی شعب الایمان) (کنزالعمال جلد اول صفحہ 241-24) عن ابی ھریرے

ترجمہ :- دل بادشاہ ہے اور اس کا لشکر فوج ہے جب وہ ٹھیک اور درست ہوتا ہے تو اس کا لشکر بھی درست رہتا ہے اور جب بادشاہ بگڑ جائے تو اس کا لشکر سپہ بھی بگڑ جاتا ہے اور دونوں کان کیف ہیں اور آنکھیں چوکیدار ہیں اور زبان ترجمان ہے اور ہاتھ پیر ہیں اور پاؤں ڈاکیہ ہیں اور جگر رحمت ہے اور تلی ہنسنا تبسم ہے اور گردے کھینچے والے ہیں اور پھیپھڑا سانس ہیں۔

شہد کا استعمال :- (Use of Honey)

شہد کا استعمال سنت ہے۔ اس کے استعمال کے بعد زمانے کو کیا ملا صرف ایک مثال پیش خدمت ہے۔

ڈپٹی ڈائریکٹر کالجز جناب عبدالرحمن صاحب نے بتایا کہ میرے کندھے میں شدید درد ہوا اور بازو مکمل اوپر نہیں اٹھتا تھا۔ فزیو تھراپی - ایلوپیتھی کا علاج مکمل

کرایا مگر افاقہ نہ ہوا۔ کسی نے شہد استعمال کرنے کو کہا جب شہد کا مستقل استعمال شروع کیا۔ تو فائدہ محسوس ہوا حتیٰ کہ مکمل افاقہ ہو گیا۔

معراج رسولؐ :-

(Acceeding of the Holy Prophet (PBUH))

حضور اقدس ﷺ معراج پر تشریف لے گئے اس ضمن میں مشہور مستشرق جوزف الیگزینڈر نے یہ الفاظ کہے۔

"ماہر نفسیات سے کسی کافر نے معراج رسولؐ کے متعلق سوال کیا تو اس نے کہا کہ معراج میں برقی سواری استعمال ہوئی تھی اور برق کے معنی روشنی اور بجلی کے ہیں۔ تمہارا فیکس کس طرح کام کرتا ہے۔ ٹی وی۔ ڈش کی لہریں کس طرح پر ہزاروں میل دور سے بالکل ویسی شکل لاتی ہیں۔ فیکس مشین چند سیکنڈوں میں پیغام کو ایک جگہ سے ہزاروں میل دوسری جگہ بالکل ویسے ہی پہنچا دیتی ہے۔ اس میں بھی روشنی اور بجلی کا استعمال ہوتا ہے۔ اسی طرح ٹی وی اور ڈش کا کام ہے۔ یہ مشین تو ایک ہی دنیا میں کام کرتی ہیں۔ آپؐ کی برق سب سے اعلیٰ تھی۔ چنانچہ آپؐ کا معراج کا واقعہ حق و سچ ہے۔"

(مشاہدات)

رکوع نے مجھے صحت دلائی :-

(Rakoo gave me relief)

نماز میں رکوع کتنی اہمیت کا حامل ہے اس ضمن میں یہ شخصی تجربہ پڑھیں۔

ایک آزمودہ تجربہ

مجھے معدہ کی مسلسل تکلیف رہتی تھی۔ اکثر ناف ٹلی رہتی تھی۔ (جسے دھرن بھی کہتے ہیں) میں نے بالکل سنت کے مطابق درست درست رکوع کرنا شروع کیا۔ حیرت انگیز بات یہ ہے۔ جتنا رکوع کرتا گیا مرض کم ہوتی گئی۔ الحمدللہ مرض کا خاتمہ ہو گیا ہے۔ (راوی لیاقت علی شاہ صاحب)

اسلامی نماز کے عظیم الشان فوائد کا اعتراف
مشاہدات و تجربات

(Gracious admittance of Islamic Prayer Observations & Experiments)

نماز دین کا ستون ہے۔ (الحدیث) اس ضمن میں دانایان فرنگ اور یورپی اسکالر کیا کہتے ہیں۔

مصر کے مشہور جریدہ الموید (قاہرہ) میں "**الفضیلة الصلوة**" کے عنوان سے ایک فاضلانہ مضمون شائع ہوا ہے جس میں فاضل مضمون نگار نے کافی مطالعہ و عرق ریز جستجو کے بعد نماز کی فضیلت میں مغربی فلاسفروں کے اقوال جمع کئے ہیں اور دکھلایا ہے کہ اسلام کے رکن اعظم نماز کے متعلق ان کے کیا خیالات ہیں اور وہ اس مقدس عبادت کو کن کن روحانی و مادی کمالات کا مجموعہ سمجھتے ہیں۔

المويد کے فاضل مضمون نگار لکھتے ہیں :-

یورپ جس کو اپنی تہذیب و تمدن کے عروج پر ناز ہے مذہبی نقطہ نظر سے الحاد زندقہ کا عظیم الشان مرکز ہے۔ آج ہم دنیا میں جس قدر الحاد پرستی دیکھ رہے ہیں یورپ اس کا اولیں سرچشمہ ہے لیکن قدرت کی اعجاز آفرینیاں دیکھو کہ اس الحاد آباد یورپ میں ایسی صداقت شعار ہستیاں بھی موجود ہیں جو اپنی کامل طاقت کے ساتھ حق و صداقت کی حمایت میں مشغول ہیں۔ ان کا دعویٰ یہ ہے کہ وہ موجودہ آزاد خیالی کے سیلاب کو جلد از جلد ختم کر دینے کے لئے مضطرب و بیقرار ہیں۔ ہماری مراد ان علماء مغرب سے ہے جو باوجود کافی آزاد خیال ہونے کے مذہب کی ضرورت و عظمت کے قائل ہیں اور جن کا مسلک خود پرستی نہیں بلکہ خدا پرستی ہے۔ ان ہی راست باز روحوں میں سے بعض نے اسلامی نماز کے متعلق اپنے خیالات ظاہر کئے ہیں ہم موجودہ حالات میں جبکہ الحاد بلکہ کئی آندھیاں چل رہے ہیں اور ایمان کی شمع جھلملا رہی ہے۔ ان خیالات کی اشاعت ضروری سمجھتے ہیں۔

نماز اور یورینڈ لیبان :- (Prayer and Urend Laban)

معزز فلاسفر بورن لیبان فضائل نماز پر تبصرہ کرتے ہوئے تحریر فرماتے ہیں :-

"میں نے کئی مرتبہ مسیحی و اسرائیلی نماز اور اسلامی نماز کا موازنہ کیا ہے تو ثابت ہوا کہ آخر الذکر طرز عبادت افضل ہے میں سمجھتا ہوں کہ ایکٹ اسلامی نماز بہت سی عبادتوں کا مجموعہ ہے۔ اس میں خدا کی حمد و ثنا اور تقدیس و تمجید ہے۔ نیز دعا اور عاجزانہ التجا ہے اور اس میں انکساری و فروتنی کا عجیب مظاہرہ ہے۔ میں التزاما" یوم جمعہ کو اسکندریہ کی جامع مسجد میں محض اسلامی نماز کی شان دیکھنے جاتا تھا۔ میں نے جب خطیب کے پرجوش خطبہ صفوف کی ترتیب اور رکوع و سجود کے اہتمام پر غور کیا تو میرے قلب پر عجیب اثر ہوا جو ناقابل بیان ہے۔ میں سمجھتا تھا کہ اسلام مجھے آواز دے رہا ہے اور اس کی عبادت کا پر کیف نظارہ میری روح پر قبضہ کر رہا ہے۔"

(دی لکچر آف ایلچز صفحہ 46)

سینٹ ہیلر کا قول :- (Saint Heler's Saying)

روما کا مشہور پادری سینٹ ہیلر اپنی کتاب دعا (دی پرے) میں لکھتا ہے کہ :-

"میں نے جہاں جہاں اسلامی ممالک کا سفر کیا وہاں کی عبادت گاہوں کو ضرور دیکھا اس سلسلہ میں اسلامی نماز پر بھی غور کرنے کا موقع ملا۔ میرے نزدیک یہ ایک افضل ترین عبادت ہے جب ایک خدا کا پجاری اپنے کاروبار سے فارغ ہو کر اس کی خوشنودی چاہتا ہے اور اس کی حمدوثنا کے گیت گاتا ہے۔ تو روح وجد میں آجاتی ہے اس وقت وہ یقیناً" اپنے مذہب سے قریب تر ہوجاتا ہے اپنی تمام تر قوتوں کے ساتھ اس کے حضور میں سربسجود نظر آتا ہے۔ اس کا آخری نتیجہ روح کی طہارت اور قلب کی پاکیزگی ہے۔ مزید برآں اس عبادت میں ورزشی پہلو بھی نمایاں ہیں جس کا تعلق جسم کی تقویت سے ہے۔ میں نے دیکھا کہ نماز گذار ست' کاہل نہیں ہوتے صبح کی بیداری عجیب اثر رکھتی ہے۔"

پادری جیمس مولر کا بیان:- (Father James's Statement)

مذہبی رہنما جیمس مولر تحریر فرماتے ہیں:۔

"تعصب سے کام لینا آسان ہے لیکن سچ بولنا دشوار ہے میں اس وقت دشوار منزل ہی کو اختیار کرتا ہوں۔ میں نے بارہا اپنے محمدی احباب سے گفتگو کی ہے اور ان کے عقائد کی تحقیقات میں مشغول رہا ہوں۔ تیرہ صدیاں گذرنے کے بعد بھی اپنے پیغمبر (صلعم) کے اطاعت گذار ہیں اور ان کی ہر شے کو محبوب رکھتے ہیں۔ مسیحی دنیا کے لئے اس محبت میں ایک خاص سبب ہے۔

اسلامی آبادی کا ایک بیشتر حصہ آج بھی ایک اہم عبادت کا پابند ہے جس کا نام نماز ہے۔ محمدیوں کا عقیدہ ہے کہ نماز برائیوں سے روکتی اور بے حیائی کے کاموں سے محفوظ رکھتی ہے۔ بظاہر یہ عقیدہ درست نہیں معلوم ہوتا کیونکہ اکثر نمازی بھی برائی کی طرف مائل نظر آتے ہیں۔ لیکن تجربہ سے ثابت ہوا ہے کہ وہ شخص جو دن میں پانچ مرتبہ یعنی ایک ماہ میں ایک سو پچاس مرتبہ اپنے خدائے برتر سے پرہیزگاری کا عہد کرتا ہے اور گناہوں سے بیزاری کرتا ہے۔ وہ ایک نہ ایک دن اپنے عہد میں کامل ہوجاتا ہے اور واقعی پرہیزگار بن جاتا ہے"۔

مسٹر کنگ کا خیال:- (Mr. King's Idiology)

مسٹر سی۔ ایم۔ کنگ رقمطراز ہیں:۔

انسان فطرۃً اس بات کا عادی ہے کہ جب دنیاوی کاموں اور مجلسی تفریحوں میں مشغول ہوجاتا ہے تو اس کا اصلاح نفس کا خیال نہیں رہتا اور بعض تفریحوں میں لازمی نتیجہ یہ ہے کہ انسان اپنے پیدا کرنے والے کی یاد سے غافل ہوجاتا ہے ان حالات میں جب اس بات پر غور کرتا ہوں کہ اسلام نے اپنے وفاداروں پر دن رات میں پانچ وقت کی نماز فرض کی ہے اور ان کو مجبور کیا ہے کہ وہ ہر حال میں اس اہم فرض کو ادا کریں تو مجھے اعتراف کرنا پڑتا ہے کہ نماز ایک بہترین ذریعہ ہدایت ہے جب ایک سچے عقیدے کا آدمی ہر طرف سے بے نیاز ہو کر خلوص و محبت کے ساتھ اپنے خالق کو یاد کرتا ہے اور اس کی تسبیح و تقدیس

بیان کر کے اس کی خوشنودی چاہتا ہے اور اس قادر و قدوس سے استعانت طلب کرتا ہے تو اس کی روح ایک پاکیزہ حالت میں پہنچ جاتی ہے اور اس کے دل و دماغ سے نفس پرستی کا خبط دور ہوجاتا ہے۔ میں نے اعلیٰ پوزیشن کے مسلمانوں کو دیکھا ہے کہ وہ اپنے اثر و اقتدار کے لحاظ سے ایک ممتاز حیثیت رکھتے ہیں اور کم حیثیت آدمی ان سے بات کرنے کی بھی جرات نہیں کرسکتے۔ لیکن جب نماز کا وقت آتا ہے تو ایک عظیم الشان آدمی بے تابانہ مسجد میں داخل ہوجاتا ہے اور اپنے غیر معروف بھائیوں کے ساتھ فریضہ نماز ادا کرتا ہے اس نظارے سے یہ بات ظاہر ہوتی ہے کہ بے شک اس عبادت میں سادگی اور فروتنی کا سبق موجود ہے اور اس میں مساوات کی شان نظر آتی ہے۔ واقعہ یہ ہے کہ اسلامی رسولؐ نے عجیب انداز سے امیر و غریب ادنیٰ و اعلیٰ کو ایک صف میں جمع کیا۔ اور مناسب طور پر غرور و نخوت کے طلسم کو پاش پاش کیا ہے۔ میں تسلیم کرتا ہوں کہ نماز ایک بہترین عبادت ہے۔ (ترجمہ در خلافت)

(جریدہ المؤید بحوالہ حقانیت اسلام)

وضو کے دوران بخارات کا نکلنا۔ ایک تجزیہ

پروفیسر نذیر احمد بھٹی صاحب فرمانے لگے کہ یورپ کے سفر میں مجھے ایک خاتون ملی تو اس نے دوران گفتگو بتایا کہ میں نے تحقیق کی ہے کہ وضو کے دوران ایک خاص قسم کے بخارات جسم انسانی سے نکلتے ہیں۔

یہی محقق خاتون کہنے لگیں میں نے مسلمانوں کو دیکھ کر سجدہ کرنا شروع کردیا اور جب میں سجدہ میں سر رکھتی ہوں تو مجھے وہ ملتا ہے جو میں بیان نہیں کرسکتی۔

امام اعظم ابو حنیفہؒ کا ایک واقعہ:۔

(An Incident of Imam-e-Azam Abu Haneefa)

ایک دفعہ امام اعظم ابو حنیفہؒ ایک چلتے پانی میں وضو کر رہے تھے آپؒ فوراً" اٹھ گئے اور جس طرف سے پانی آرہا تھا اس طرف چلنا شروع کردیا تحقیق کرنے پر پتہ چلا کہ اس پانی میں ایسا شخص نہا رہا ہے کہ اس نے زنا کیا ہے۔

(حیات امام اعظمؒ)

تحریک پاکستان کے لیڈر سر محمد شفیع کا واقعہ

مشاہدات و تجربات۔ سنت نبویؐ اور جدید سائنس

ہاتھ سے کھانا سنت نبویؐ ہے۔ جدید سائنس نے چھری کانٹے دیئے لیکن حقائق حقائق ہیں۔

سر محمد شفیع ہندوستان کے ایک بہت بڑے مدرسے میں امداد دینے کی غرض سے تشریف لے گئے۔ مدرسہ کے مہتمم نے چندہ لینے سے انکار کر دیا۔ چونکہ کھانے کا وقت قریب تھا۔ تو مہتمم نے کھانے کی دعوت دی جو انہوں نے قبول کر لی۔ کھانے کے دوران سر محمد شفیع نے چھری کانٹے (Cuttleries) استعمال کئے۔ انہوں نے مہتمم مدرسہ سے پوچھا کہ آپ ہاتھ استعمال کیوں کر رہے ہیں تو مہتمم صاحب نے فرمایا اس کی بے شمار حکمتیں ہیں۔ مثلاً"

چمچ پر اعتبار نہیں اور ہاتھ پر اعتبار ہے اس لئے کہ چمچ یہ نہیں بتا سکتا کہ

کھانا گرم یا ٹھنڈا۔ ہاتھ کے استعمال سے مطلوبہ مقدار انسان استعمال کر سکتا ہے جبکہ چمچ سے ایسا ممکن نہیں۔

ہاتھ سے محسوس ہوجاتا ہے کہ کھانا باسی ہے یا تازہ کھانا سخت ہے یا نرم۔ الغرض کیا یہ کھانے کے قابل بھی ہے؟

تین سو پچاس گرجوں کا پادری - مشاہدات و تجربات:

(The Monk of 350 Churches - Observation & Experiments)

ملک محمد انور صاحب فرمانے لگے ہم چند دوست فلپائن کی سیاحت میں تھے ایک جگہ نماز کا وقت آیا ہم تمام وضو کرنے بیٹھ گئے ایک عیسائی دیکھتا رہا پھر کہنے لگا کیا تم تمام پاگل ہو؟ ہم نے کہا نہیں۔ کہنے لگا دراصل بات یہ ہے کہ ہمارے ہاں پاگل لوگوں کے علاج کے لئے ان جگہوں پر پانی لگایا جاتا ہے جہاں جہاں تم پانی لگا رہے ہو۔

مزید فرمانے لگے کہ ہم ایک بڑے بحری جہاز میں سفر کر رہے تھے ہم احباب نے ایک کمرہ کرایہ پر لے لیا ساتھ ہی کمرے میں ایک بہت بڑا عیسائیوں کا پادری بھی رہ رہا تھا 50 گھنٹے کا طویل سفر تھا وہ پادری جس کے ماتحت 350 گرجے تھے ہمیں نماز پڑھتا' قرآن شریف اور مختلف مسلمانوں والے اعمال دیکھتا رہا کہنے لگا کہ مسلمانوں کے تین عمل مجھے بہت متاثر کرتے ہیں

(1) جماعت کی نماز جس میں ڈسپلن کی انتہا ہے جو ایک آدمی (یعنی امام) کرتا ہے بالکل وہی عمل کسی وضاحت کے پوچھے بغیر سینکڑوں بلکہ حج میں لاکھوں لوگ کرتے ہیں۔

(2) مل کر کھانا تناول کرنا۔

(3) مسلمانوں کا سائنسی لباس (یعنی موجودہ اسلامی لباس سائنس کی تحقیق کے مطابق سو فیصد درست ہے) لہٰذا میں ان اعمال کو دیکھتا رہتا ہوں آج عملی طور پر میں نے کئی بار ان اعمال کو دیکھا ہے۔ میں بہت متاثر ہوں لہٰذا میں مسلمان ہونا چاہتا ہوں۔ آخر کار وہ مسلمان ہوگیا۔

چھینک آئے تو چھینک دیں

(Must Sneeg, If it Occurs)

نیویارک میڈکو' چھینک جیسے ہی آئے اسے فورا" لے لینا چاہیئے ورنہ نظام انہضام بری طرح بگڑ جاتا ہے۔ چھینک کے مضمرات پر ریسرچ کرنے والے ادارے نیویارک میڈکو کی رپورٹ ہے کہ اگر انسان چھینک کو زبردستی دبائے تو نہ صرف قوت مدافعت میں کمی ہوتی ہے۔ بلکہ انسان کا پیٹ خراب ہوجاتا ہے۔

اسلام نے چھینک کو پسند کیا ہے اور چھینک کو روکنے سے منع فرمایا ہے۔

زمین پر بیٹھنا سنت ہے - جدید انکشافات:

حضور پاک صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم زمین پر بیٹھنا' سونا پسند فرماتے تھے اور آپؐ کی زندگی کے شب و روز زمین پر گذرے۔

لمبے قد کا راز: (The Secrete of tall Body)

ایک صاحب فن نے اپنا ذاتی واقعہ بیان کیا کہ ہم تمام عمر زمین پر سوتے رہے۔ ہمارا مشاہدہ ہے زمین پر سونے سے قدر دراز' صحت خوشنما اور چہرے پر خون چھلکتا ہوا نظر آتا ہے۔ ایسا کیوں ہے۔

"صدائے عام ہے یاران نکتہ داں کے لئے"

جدید سائنس اس ضمن میں کیا کہتی ہے۔ ملاحظ فرمائیں۔

زمین پر بیٹھنے سے موٹاپا نہیں آتا:

امریکی ماہرین جمالیات کا کہنا ہے کہ زمین پر بیٹھنے سے خواتین کو نہ صرف بہت سی بیماریوں سے نجات مل جاتی ہے۔ بلکہ موٹاپا بھی نہیں آتا' بالخصوص گھٹنوں کو کہنیوں میں دبا کر ٹھوڑی کلائیوں پر رکھنے سے پیٹ کبھی نہیں بڑھ سکتا۔

(میڈیکل سروے)

جدید طبی تحقیق نے دل سے محبت کا تعلق ثابت کر دیا:

اسلام دلی محبت اور الفت کا سبق دیتا ہے۔ والدین کو محبت کی نظر دیکھنا حج اور عمرے کا ذریعہ قرار دیا ہے۔

امریکہ کی میڈیکل ایسوسی ایشن کی رپورٹ میں جدید طبی تحقیق کے حوالے سے انکشاف کیا گیا ہے کہ دل اور محبت کے درمیان واضح تعلق موجود ہے دل کے مریضوں میں مرنے والے ایسے افراد کی تعداد زیادہ ہوتی ہے جو تنہائی کی زندگی بسر کرتے ہیں اور جن کا کوئی رفیق حیات یا دوست نہیں ہوتا۔ دل کے مریض تنہا افراد ہیں۔ ان مریضوں کے مقابلے میں مرنے والوں کی تعداد پانچ گنا زیادہ ہوتی ہے۔ جن کی کسی سے جذباتی وابستگی ہو۔ انہیں حیات یا کسی ہمدم سے محروم دل کے مریض دوسرے مریضوں سے پانچ برس قبل ہی مرجاتے ہیں۔ دل کے مریضوں میں غریب مریضوں کی نسبت امیر مریض کم تعداد میں موت کا شکار ہوتے ہیں۔ وائس آف امریکہ کے مطابق دل کے تیرہ سو مریضوں کا تقریباً" پانچ برس تک مسلسل جائزہ لینے کے جدید تحقیقی نتائج اخذ کئے گئے ہیں۔ جدید طبی تحقیق کے بعد دل کے نوجوان مریضوں کو یہ مشورہ بھی دیا گیا ہے اگر وہ زیادہ عرصہ زندہ رہنا چاہتے ہیں تو شادی میں تاخیر نہ کریں۔

(ماڈرن کے نفسیاتی تجربات)

ختنہ کے فوائد۔ مشاہدات و تجربات

(Advantages of Circumcision Observations and Experiments)

امریکہ کے مشہور ترین طبی میگزین کے مارچ و مئی 1990ء کے شمارہ میں ختنہ سے متعلق مضمون سے پتہ چلتا ہے کہ 61 سے 85 فیصد امریکی بچوں کا ولادت کے بعد ختنہ کر دیا جاتا ہے۔ حالانکہ امریکہ میں یہودی بہت معمولی تعداد میں ہیں اور یہی حال مسلمانوں کا ہے۔ معلوم ہوا کہ عیسائی یہ کام سرانجام دیتے ہیں۔

ایسا کیوں ہے؟ جبکہ عیسائی ختنہ نہیں کراتے اور یورپین عیسائیت ختنہ کی سخت ترین دشمن رہی ہے۔ امریکہ میں بچوں کے مشہور ترین ماہرین ڈاکٹر باقاعدہ ہر بچہ کے ختنہ پر زور دیتے ہیں اس پر ہمیں اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرنا چاہئے کہ اس نے رحمت دو عالم ﷺ کی بتائی ہوئی فطری عادات میں سے ایک عادت ختنہ کے رازہائے سربستہ کا انکشاف کیا۔ ختنہ کے موضوع پر جدید طبی مجلات میں بہت کچھ لکھا گیا ہے۔ امریکہ نیز دنیا کے مشہور ترین میگزین میں گزشتہ چند سالوں میں سینکڑوں مضامین شائع ہو چکے ہیں۔

ختنہ گزشتہ ادیان میں:-

(Circumcision in Pre-past religions)

صحیحین میں حضرت ابو ہریرہؓ سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے حضرت ابراہیم خلیل اللہ علیہ السلام نے (80)اسی سال کی عمر میں کلہاڑی سے ختنہ کیا۔ علامہ ابن القیم رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں مروی ہے کہ اولاً" حضرت ابراہیم علیہ السلام نے ختنہ کیا۔ بعد ازاں ختنہ کا سلسلہ رسولوں اور ان کے پیروکاروں میں مسلسل جاری رہا حتیٰ کہ حضرت عیسیٰ علیہ السلام کا بھی ختنہ ہوا۔ نصاریٰ اس بات کے انکاری نہیں بلکہ اس طرح اقرار کرتے ہیں جس طرح خنزیر کی حرمت کا۔

یہودی خاص طور پر ختنہ کا اہتمام کرتے ہیں۔ سفر تکوین میں ہے "یاد رکھنا یہ میرے اور تمہارے اور تمہارے بعد تمہاری نسل کے درمیان عہد ہے کہ ہر لڑکے کا ختنہ کیا جائے۔"

عیسائیت میں بھی ختنہ شروع میں تھا لیکن عیسائیوں نے اپنے پیغمبر کی اصل تعلیمات کو مسخ کر ڈالا اور ان سے روگردانی کی۔ انجیل برناباس میں بھی ختنہ کا ذکر ملتا ہے۔ یسوع نے جواب دیا "میں سچ بات بتاتا ہوں کہ کتا ختنہ نہ ہوئے آدمی سے کہیں بہتر ہے۔"

ختنہ اسلام میں :- (Circumcision in Islam)

ختنہ سے متعلق بے شمار حدیثیں موجود ہیں۔ بخاری و مسلم میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ پانچ چیزیں فطرت سے ہیں ختنہ کرنا' زیر ناف کے بال کاٹنا' مونچھیں پست رکھنا' ناخن کاٹنا اور بغلوں کے بال اکھاڑنا۔" امام احمد نے شداد بن اوس سے مرفوعاً" روایت کیا ہے کہ ختنہ مردوں کے لئے سنت ہے۔

ختنہ سے متعلق امریکی ماہرین امراض الطفال کی رائے :- (American experts opinion in childern diseases about Circumcision)

پروفیسر وائس ویل جو کہ واشنگٹن کے فوجی ہاسپٹل میں شعبہ امراض الطفال کے صدر ہیں مجلہ امریکن فیملی فزیشن (American Family Physician) کے مارچ 1990ء کے شمارہ میں رقمطراز ہیں 1975ء میں میں بھی ختنہ کا سخت ترین دشمن تھا اور ختنہ کا تناسب کم کرنے کے لئے اس وقت جو کوششیں کی جارہی تھیں ان میں بھی شریک تھا لیکن سن اسی کی دہائی کے اوائل میں کئے گئے سروے سے پتہ چلا کہ غیر مختون بچوں کے اندر پیشاب کی نالی کی سوزش کا مرض نسبتاً" زیادہ پایا جاتا ہے۔ اس کے باوجود ختنہ کو معمولات زندگی میں شامل کرنا میری تجویز نہ تھی الایہ کہ بوقت ضرورت اس پر عمل کیا جاسکتا ہے۔

لیکن جب اس موضوع پر مزید تحقیق کی گئی اور انتہائی باریک بینی سے اس کا مطالعہ کیا گیا تو نتیجہ برعکس نکلا اور ختنہ کو معمولات زندگی میں شامل کئے جانے کا حامی بننا پڑا۔ صرف اتنا ہی نہیں بلکہ امریکن اکیڈمی برائے طب اطفال نے 1989ء میں جو رپورٹ شائع کی وہ 1970ء کی شائع کردہ رپورٹ کے بالکل برعکس تھی چنانچہ ختنہ کے عمل کی مخالفت سے رجوع کر لیا گیا اور بچوں کے ختنہ کے فوائد کی پر زور تائید کی گئی۔ دور حاضر کی طبی تجربات کے بعد گویا بھونچال آگیا لوگوں کو اپنی رائیں بدلنی پڑیں پالیسیاں بالکل برعکس ہوگئیں اور جو لوگ ختنہ کے جتنے زیادہ مخالف و دشمن تھے وہ اتنے ہی زیادہ حامی و ہمنوا بن گئے اور ایک بار پھر یہ بات ثابت ہو گئی کہ گردش ایام فطرت انسانی کو بدلنے سے قاصر ہے۔ (**فطرة الله التی فطر الناس علیها**۔ اللہ کی بنائی ہوئی سرشت لازم پکڑو جس پر اس نے لوگوں کو پیدا کیا ہے۔ (آیۃ)

اور پروفیسر موصوف نے بایں الفاظ اپنی بات پوری کی اور 8 مارچ 1988ء کو کیلی فورنیا کی طبی آرگنائزیشن کے ممبران نے بیک آواز یہ رائے پاس کی کہ بچہ کا ختنہ صحت کا موثر ترین ذریعہ ہے۔ پھر میں نے ختنہ کی طویل مخالفت سے رجوع کر لیا۔ نیز کیلی فورنیا کی طبی آرگنائزیشن کی قرارداد کا خیر مقدم کیا۔

ختنہ اور جنسی اعضاء کی نظافت:

1990ء کے میگزین "نیو انگلینڈ جرنل آف میڈیسن (New England Jouranal of Medicine) کے اندر ڈاکٹر شیون تحریر کرتے ہیں "بلاشبہ بچے کا ختنہ عمر بھر کے لئے جنسی اعضاء کی نظافت کا کام آسان کر دیتا ہے۔ اس طرح بچپنے میں قلفہ (عضو تناسل کے سرے پر بڑھی ہوئی جلد) کے نیچے بیماری کے جراثیم جمع نہیں ہوپاتے۔" ڈاکٹر موصوف کا شمار دنیا کے مشہور ترین ماہرین امراض اطفال میں ہوتا ہے عضو خاص کے کینسر کے پیش نظر جنسی اعضاء کی صفائی پر زور دیتے ہوئے کہتے ہیں۔ پوشیدہ اعضاء کی صفائی ستھرائی خاطر خواہ یقیناً" مشکل مسئلہ ہے اور یہ مشکل دنیا کے پسماندہ ممالک ہی میں نہیں بلکہ امریکہ جیسے بڑے

اور چھوٹے چھوٹے ترقی یافتہ ممالک میں بھی جنسی اعضاء کی نظافت کا معاملہ غیر اطمینان بخش ہے۔ برطانیہ کے غیر مختون اسکول بچوں کے ایک سروے سے پتہ چلا کہ ان میں 70 فیصد کی جنسی اعضاء کی صفائی کی حالت بہت خراب تھی۔ ڈنمارک کے اندر ایک اور جائزے سے پتہ چلا کہ چھ سال کے غیر مختون بچوں میں 63 فیصد کا قلفہ گندگی کی وجہ سے چپکا ہوا تھا۔"

یہ بیان ختنہ کے اسرار و رموز کی تحقیق کرنے والی بہت بڑی کمیٹی کے صدر کا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اسلام نے اس بیماری کا علاج روز اول ہی بتا دیا تھا اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے پہلے ہی اس سلسلے میں ہماری رہنمائی فرمادی تھی۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے۔ **فاقم وجھک للدین حنیفا فطرۃ اللہ التی فطر الناس علیھا (روم : 30)** آپ یکسو ہو کر اس دین پر قائم رہیے اللہ کی بنائی ہوئی سرشت جس پر اللہ نے لوگوں کو پیدا کیا اسے لازم پکڑیئے۔

ختنہ اور پیشاب کی نالی کی سوزش:
(Cirumcision and Infection of the Ureter)

1989ء کے تازہ ترین سروے کے بعد یہ بات سامنے آئی کہ مختون بچوں کی بہ نسبت غیر مختون بچوں میں پیشاب کی نالی کی سوزش کا 39 گنا زیادہ احتمال ہے۔ چار کروڑ بچے اور بچیوں کا جائزہ لیا گیا تو پروفیسر وائس ویل کے بیان کے مطابق غیر مختون بچوں میں پیشاب کی نالی کی سوزش بہت زیادہ پائی گئی۔ اسی طرح اسکالرز کی ایک ٹیم کے اندازے کے مطابق اگر امریکہ میں ختنہ کا عمل جاری نہ ہوا ہوتا تو وہاں بیس ہزار لوگوں کی حویضہ اور گردے کی سوزش سے حالت ابتر ہوتی۔ برطانیہ کے لانسٹ نامی مشہور میگزین کے 1989ء کے شمارے میں شائع مضمون بتاتا ہے کہ "اگر بچوں کا ختنہ شروع میں کردیا جائے تو پیشاب کی نالی سوزش 90 فیصد کم کی جاسکتی ہے۔"

ختنہ اور قضیب کینسر:
(Circumcision and Panic Cancer)

برطانیہ کے (B.M.J) بی ایم جے نامی طبی میگزین نے 1977ء میں اس مرض سے متعلق ایک مضمون شائع کیا جس کا بیان ہے کہ قضیب (عضو خاص) کا کینسر یہودیوں میں شاذ و نادر ہی ہوتا ہے اور اسلامی ممالک جہاں بچپنے میں ہی ختنہ کر دیا جاتا ہے کا بھی یہی حال ہے۔ قضیب کا کینسر دنیا کے بیشتر ممالک کے لئے پریشانی کا سبب بنا ہوا ہے۔ خاص طور پر چین' یوگانڈا اور یوتو ریکو میں 12 سے 22 فیصد مردوں کو یہ بیماری لاحق ہے۔ نیشنل انسٹی ٹیوٹ فور کینسر کے میگزین میں چھپی ایک رپورٹ میں اس بات پر زور دیا گیا ہے کہ قضیب کا کینسر جنسی میل جول سے منتقل ہوتا ہے اور اس بات کی طرف بھی اشارہ کیا گیا ہے کہ جنسی بے راہ روی سے یہ کینسر پیدا ہوتا ہے۔

امریکی میگزین برائے امراض اطفال نے ایک مضمون شائع کیا ہے جس میں کہا گیا ہے کہ "غیر مختون شخص قضیب کے کینسر کا کسی بھی وقت شکار ہو سکتا ہے۔ اس کا سدباب اسی صورت میں ممکن ہے جبکہ نومولود ہی کا ختنہ کر دیا جائے۔

کیا اسلام کی حقانیت کے لئے یہی کافی نہیں کہ جس خطرہ کی طرف ماہرین طب آج اشارہ کر رہے ہیں اسلام نے روز اول ہی اس کا سدباب کر دیا تھا۔

ختنہ اور جنسی امراض:
(Circumcision & Genetic diseases)

میگزین نو انگلینڈ جرنل فور میڈیسن کی 1990ء کی اشاعت میں ہے کہ "دوسری جنگ عظیم اور کوریا و ویتنام کی جنگوں کے دوران امریکی فوج کے اندر حشفہ (عضو تناسل کی سپاری) کی سوزش اور جنسی امراض سے بچاؤ میں ختنہ کے عمل نے اہم رول ادا کیا۔"

آسٹریلیا کے ایک تازہ ترین سروے سے پتہ چلتا ہے کہ غیر مختون حضرات میں چار قسم کے جنسی امراض عام طور پر پائے جاتے ہیں۔ (1) آلہ تناسب پر

سوزاک (3) Candidiasis (2) (Gental Herpes) چھالے
Syphilis آتشک (4) Gonorrmea

ختنہ اور ایڈز کا مرض: (Circumcision Aids disease)

1989ء میں شائع ہونے والے امریکن سائنس میگزین کے ایک مقالہ کا عنوان ہے "ختنہ ایڈز کے مرض سے محفوظ رکھتا ہے۔" یہ مقالہ امریکہ اور افریقہ میں لئے گئے تین جائزوں پر مشتمل ہے اس میں خاص طور سے اس بات پر زور دیا گیا ہے کہ بیشتر غیر مختون حضرات ہی اس وبا کا شکار ہوتے ہیں۔

کیا یہ مقام تعجب نہیں کہ جو لوگ خداوندی معصیت میں سرپٹ دوڑے چلے جارہے ہیں وہی مذہب اسلام کی اس خصلت (ختنہ) کا اس عذاب الٰہی (ایڈز) سے نجات حاصل کرنے کے لئے سہارا ڈھونڈ رہے ہیں۔ پھر بھی یہ گمان ہرگز نہیں ہونا چاہئے کہ ختنہ کا عمل کلی طور پر اس مرض سے نجات کا ضامن ہے۔ اگرچہ غیر مختون کے مقابلہ میں مختون کے لئے کم خطرہ ہے لیکن مختون و غیر مختون دونوں ہی اس کا شکار ہوسکتے ہیں۔ جدید تحقیقات نے یہ بات واضح کر دی ہے کہ محمد ﷺ کی لائی ہوئی شریعت کا ہر ہر پہلو انسانی کی اخروی فلاح کے ساتھ ساتھ دنیوی مفاوات کا بھی ضامن ہے اور جن لوگوں نے بھی قانون فطرت سے راہ فرار اختیار کرنے کی کوشش کی ہے وہی خائب و خاسر اور ناکام و نامراد رہے ہیں۔
(ویکلی میڈیکل سروے امریکہ)

عمل جراحی اور اسلامی تعلیمات - مشاہدات و تجربات

(Surgery and Islamic Teachings Obsevations and Experiments)

صحت کو قائم رکھنے اور بیماری سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لئے ہر دور میں حکیموں' ڈاکٹروں اور طبیبوں نے مختلف طریقے اپنائے ہیں۔ ان میں عمل جراحی سب سے اہم ہے پچھلے دو سو سال میں عمل جراحی کے بارے میں میڈیکل سائنس نے بہت ترقی کی ہے۔ آپریشن سے اب کروڑوں انسانوں کی جان بچائی جاتی ہے اور نئے نئے طریقے ایجاد ہوتے ہیں۔ ہر آپریشن کا بنیادی اصول زخموں کو جراثیم سے بچانا اور مریض کو صاف ستھرا ماحول مہیا کرنا ہے۔ جس میں مریض کے زخم خراب ہونے کا خطرہ نہ ہو۔

سو سال پہلے تک یورپ کے سرجنوں کو اس حقیقت کا علم نہیں تھا چنانچہ بے شمار مریض کامیاب آپریشن کے باوجود زخم خراب ہونے سے مر جایا کرتے تھے۔ لیکن جب سے اس حقیقت کا انکشاف ہوا ہے کہ صاف ستھرے ماحول میں مریض کو رکھنے' آپریشن کرنے اور زخموں کو جراثیم سے بچانے سے آپریشن کے نتائج بہت حوصلہ افزا ہوتے ہیں۔ سرجن ہر ممکن کوشش کرتے ہیں کہ صفائی کا اعلیٰ ترین معیار قائم رکھا جائے۔ اگر میں یہ کہوں کہ اسلام نے چودہ سو سال پہلے صفائی کا جو معیار قائم کیا تھا اسی کو بنیاد بنا کر مغرب کے سائنس دان عمل جراحی سے اس قدر اچھے نتائج اخذ کرنے میں کامیاب ہوتے ہیں تو یہ مبالغہ نہ ہوگا۔

آیئے اس معیار کا تجزیہ کرتے ہیں۔

پہلا اصول: (First Principle)

سرجری کا سب سے پہلا اصول یہ ہے کہ سرجن کا خود صاف ستھرا ہونا ہوتا ہے۔ اسلام نے مسلمان کی ذاتی جسمانی صفائی کے بارے میں بڑی وضاحت سے ذکر کیا ہے۔ گندے شخص کی نماز ہی نہیں ہو سکتی۔ اس لئے مسلمان کا پاک و

صاف رہنا نہایت ضروری ہے۔ نہانا صاف ہونے کا بنیادی اصول ہے۔ اور اس کے بارے میں احادیث میں متعدد احکامات ملتے ہیں۔

دوسرا اصول:(Second Principle)

سرجری کا دوسرا اصول صاف کپڑے پہننا ہے۔ گندے کپڑوں کے ساتھ تو سرجن آپریشن تو کیا آپریشن تھیٹر کے اندر بھی داخل نہیں ہو سکتا۔ صاف کپڑے پہننا بھی نماز کی بنیادی شرط ہے۔ آپریشن تھیٹر میں عموماً" سفید کپڑے پہنے جاتے ہیں تاکہ اگر معمولی سی بھی کہیں گندگی ہو تو فوراً" نظر آجائے۔

احادیث کا حوالہ:(Reference of Hadees)

احادیث سے ہمیں پتہ چلتا ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کو بھی سفید لباس سب سے زیادہ پسند تھا۔ اور اس کی وجہ آپ کی اعلیٰ نفاست پسندی تھی۔ آپریشن کے دوران سر کے بالوں اور منہ کو ٹوپی اور ماسک سے ڈھانپ لیا جاتا ہے اس کا مقصد زخموں کو سانس کے ذریعے نکلنے والے جراثیم اور بالوں سے بچانا مقصود ہوتا ہے۔ احادیث سے ہمیں پتہ چلتا ہے کہ رسول اکرم ﷺ نے کھانے کی اشیاء میں پھونک مارنے سے منع فرمایا ہے۔ اسی اصول کو سرجری میں ماسک کی صورت میں استعمال کیا گیا ہے تاکہ منہ اور ناک کے جراثیم زخم کے اندر نہ چلے جائیں اور نماز کے دوران ہم اپنا سر بھی ٹوپی سے ڈھانپ لیتے ہیں۔ مسجد کو اسلامی معاشرے میں جو اہمیت ہے وہ کسی سے ڈھکی چھپی نہیں۔ مسجد کا مقصد اسلامی معاشرے میں تقویٰ اور پاکیزگی کو فروغ دینا ہے۔ یہ ایک ایسا مرکز ہے جس سے انسان ذہنی اور جسمانی طور پر صاف ستھرا ہو کر نکلتا ہے۔

قرآن میں ارشاد خداوندی ہے۔

"جو مسجد اول روز سے تقویٰ پر قائم کی گئی تھی وہ اس کے لئے زیادہ موزوں ہے کہ تم اس میں (عبادت کے لئے) کھڑے ہو۔ اس میں ایسے لوگ پاک رہنا پسند کرتے ہیں اور اللہ کی پاکیزگی اختیار کرنے والے ہی پسند ہیں (سورۃ توبہ 108)> چنانچہ مسجد کا مقام اسلامی معاشرے میں صاف ترین جگہ کے لئے ہم

دیکھتے ہیں کہ مغرب نے صفائی کے بارے میں کئی اصول ہم سے لے کر اپنے معاشرے میں استعمال کئے ہیں مسجد میں داخل ہونے سے پہلے جوتیوں کا مسجد کے باہر چھوڑنا ضروری ہے تاکہ جوتیوں کے ساتھ گندگی اندر نہ جاسکے۔ مزید یہ کہ نماز پڑھتے وقت بھی جوتے اتار کر علیحدہ رکھ دیئے جاتے ہیں تاکہ انسان اللہ کے حضور بالکل پاک و صاف جسم کے ساتھ حاضر ہو۔ یہ اصول آپریشن تھیٹر میں کارفرما ہے۔ عام جوتیوں کے ساتھ تھیٹر میں داخل ہونا قطعاً" ممنوع ہے۔ آپریشن کرنے سے پہلے سرجن اپنے دونوں ہاتھ اور بازو کہنیوں تک کئی منٹ تک دھوتا رہتا ہے۔ کبھی صابن کے ساتھ اور کبھی کسی جراثیم کش محلول کے ساتھ۔ اس کا مقصد ہاتھوں اور بازوؤں کو جراثیم سے بالکل پاک صاف رکھنا ہے۔ اسی دوران پانی کا بہاؤ ہمیشہ ہاتھوں سے کہنیوں کی طرف ہوتا ہے۔ وضو نماز کا بنیادی رکن ہے۔ وضو میں ہاتھوں اور کہنیوں کو دھونا فرض ہے اور پانی کا بہاؤ بھی ہاتھوں سے کہنیوں کی طرف ہی ہوتا ہے۔ اسی بہاؤ کا مقصد یہ ہے کہ کہنیوں کا میل کچیل ہاتھوں پر نہ آئے وضو میں ہر عمل تین بار دہرایا جاتا ہے اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس عمل کا مقصد ہر ممکن گندگی کو دھونا ہے۔ ہاتھوں کو پاک و صاف رکھنے کا بہترین اصول یہ ہے کہ انہیں دھونے کے بعد کسی کپڑے سے خشک نہ کیا جائے اور احادیث سے پتہ چلتا ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا بھی یہ طریقہ کار تھا۔ یہی اصول سرجری میں اپنایا جاتا ہے۔ آپریشن کے بعد مریض کے جلد از جلد ٹھیک ہونے کا انحصار اس بات پر ہے کہ اس کا زخم خراب نہیں ہوتا اس میں پیپ نہیں پڑتی۔

احادیث میں رسول اکرم ﷺ کا ارشاد نقل ہوا ہے جس میں زخموں کو صاف پانی سے دھونے کا ذکر ہے اور انہیں صاف کپڑے سے پٹی کرنے کا ذکر ہے۔

شہد: (Honey)

شہد اللہ تعالیٰ کی ایک نہایت اعلیٰ اور خوش ذائقہ خوراک ہے۔ اللہ تعالیٰ قرآن میں ارشاد فرماتا ہے۔ اس مکھی کے اندر سے رنگ برنگ کا ایک شربت نکلتا

ہے۔ جس میں شفا ہے لوگوں کے لئے یقیناً" اس میں بھی ایک نشانی ہے ان لوگوں کے لئے جو غور و فکر کرتے ہیں۔(النمل 69) سائنس دانوں نے شہد کے متعلق تحقیق کی ہے کہ یہ زخموں کے لئے نہایت کار آمد ہے ہے۔ اسی سے جراثیم مرجاتے ہیں۔ جن میں ٹائیفائیڈ' پیچش' ہیضہ اور انفلوئزا کے جراثیم شامل ہیں۔ آپریشن سے قبل مریض کو 6 سے 8 گھنٹے تک خالی پیٹ رکھا جاتا ہے تاکہ بے ہوش کرنے سے پہلے مریض کا معدہ خالی ہو کیونکہ بے ہوشی کے دوران اس بات کا امکان ہے۔ اگر معدہ میں خوراک ہوگی وہ الٹی کے ساتھ سانس کی نالی میں جاسکتی ہے۔ جس سے سانس بند ہونے کا خطرہ ہے۔ اسی طرح آپریشن کے بعد بھی مریض کو کم از کم 6 سے 8 گھنٹے اور بعض حالتوں میں 12 سے 24 گھنٹے تک کھانے سے منع کیا جاتا ہے۔ چنانچہ مریض کم از کم 14 سے 16 گھنٹے تک بھوکا رہتا ہے۔ اس بات کی تربیت مسلمان کو روزے کے عمل سے دی جاتی ہے۔ آج کی میڈیکل سائنس نے یہ ثابت کیا ہے کہ روزے سے انسانی جسم میں کوئی اثر نہیں پڑتا اور آپریشن کے عمل سے بھی گزر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ شہد کئی دوسرے جراثیم Pseudomonas اور Sheptococci کے خلاف بھی کار آمد ہے۔ جانوروں پر تجربات سے یہ حقیقت سامنے آتی ہے۔ کہ اگر زخموں کو روزانہ دوبار ابلتے ہوئے صاف شہد سے صاف کیا جائے تو زخم جلد بھر جاتے ہیں۔ سرطان جیسے موذی مرض میں بھی شہد مفید ثابت ہوتا ہے۔

(روزنامہ جنگ میڈیکل رپورٹ)

تیمارداری اور خدمت میں شفا

(Teachin Sicle - A cure of diseases)

زیر نظر تحقیق میں حضور پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اس عمل کی وضاحت کرتی ہے۔ آپ مریض کو تسلی دیتے اور اس کے لئے دعا کرتے۔

عقیدے کی طاقت دراصل نفسیاتی صحت کا خزانہ ہے جو نفسیات اس

سرچشمہ سے محروم ہو وہ "بیماریوں" کے سوا کسی اور انجام سے دوچار نہیں ہو سکتی' یہ انسان کی بدقسمتی ہے کہ وقت کے ماہرین نے نفسیاتی یا اعصابی عوارض کا کھوج لگانے میں تو مکمل درجے کی ذہانت کا ثبوت دیا ہے۔ مگر ان نودریافت بیماریوں کا صحیح علاج تجویز کرنے میں وہ سخت ناکام ہوئے ہیں۔

عیسائی عالم کے الفاظ:

(The Words of a Christian Misronia)

ایک عیسائی عالم کے الفاظ ہیں:-

"نفسیاتی علاج کے ماہرین PSYCWIATRISTS صرف اس تالے کی باریک تفصیلات بتانے میں اپنی کوشش صرف کررہے ہیں جو ہمارے اوپر صحت کے دروازے بند کرنے والا ہے"

جدید معاشرہ بیک وقت دو متضاد عمل کررہا ہے۔ ایک طرف وہ مادی ساز و سامان فراہم کرنے میں پوری قوت صرف کر رہا ہے۔ دوسری طرف مذہب کو ترک کر کے وہ حالات پیدا کر رہا ہے جس سے زندگی طرح طرح کے عذاب میں مبتلا ہو جائے۔ وہ ایک طرف دوا کھلا رہا ہے اور دوسرے جانب زہر کا انجکشن دے رہا ہے۔

امریکی ڈاکٹر کا اقتباس:

(An Entract of An American Doctor)

یہاں میں ایک امریکی ڈاکٹر ارنسٹ اڈولف Paul Ernes Adolph کا ایک اقتباس نقل کروں گا جو اس کے سلسلے میں ایک دلچسپ شہادت فراہم کرتا ہے۔

"جن دنوں میں میڈیکل اسکول میں زیر تعلیم تھا' میں ان تبدیلیوں سے آگاہ ہوا جو زخم ہوجانے کی صورت میں جسم کے اخلاط Body Tissues میں رونما ہوتی ہیں۔ خورد بین کے ذریعہ نسیجوں (Tissues) کا مطالعہ کرتے ہوئے میں نے دیکھاکہ نسیجوں پر مختلف موافق اثرات کے واقع ہونے سے

زخم کا اطمینان بخش اندمال ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد جب تعلیم ختم کر کے میں عملاً" ڈاکٹری کے پیشے میں داخل ہوا تو مجھے اپنے اوپر بڑا اعتماد تھا کہ میں زخم اور اس کے اندمال کے طریقوں کو اس حد تک جانتا ہوں کہ میں یقینی طور پر موافق نتیجہ پیدا کر سکتا ہوں جب کہ میں اس کے ضروری طبی وسائل مہیا کر کے اس کو استعمال میں لاؤں۔ لیکن جلد ہی میری اس خود اعتمادی کو صدمہ پہنچا۔ مجھے محسوس ہوا کہ میں نے اپنے میڈیکل سائنس میں ایک ایسے عنصر کو نظر انداز کر دیا تھا جو سب سے زیادہ اہم ہے۔ یعنی خدا

ایک 70 سالہ مریضہ کی کہانی:

(Story of a 70 years old Patient)

ہسپتال میں جن مریضوں کی نگرانی میرے سپرد کی گئی ان میں ایک ستر سال کی بوڑھی عورت تھی۔ جس کا کولھا زخمی ہو گیا تھا۔ ایکسرے تصاویر کے معائنہ سے معلوم ہوا کہ اس کے نسیجیں (TISSUES) بڑی تیزی سے ٹھیک ہو رہی ہیں۔ میں نے اس سرعت کے ساتھ شفایابی پر اس کو مبارکباد پیش کی۔ انچارج سرجن نے مجھے ہدایت کی کہ اس خاتون کو 24 گھنٹے میں رخصت کر دیا جائے۔ کیونکہ اب وہ کسی سہارے کے بغیر چلنے پھرنے کے قابل ہو گئی ہے۔

اتوار کا دن تھا۔ اس کی بیٹی ہفتہ وار ملاقات کے معمول کے مطابق اسے دیکھنے آئی۔ میں نے اس سے کہا کہ چونکہ اس کی ماں اب صحت یاب ہے، اس لئے وہ کل آکر اسے اسپتال سے گھر لے جائے لڑکی اس کے جواب میں کچھ نہ بولی اور سیدھی اپنی ماں کے پاس چلی گئی۔ اس نے اپنی ماں کو بتایا کہ اس نے اپنے شوہر سے اس کے بارے میں مشورہ کیا ہے اور یہ طے ہوا ہے کہ وہ اس کو اپنے گھر نہ لے جاسکیں گے۔ اس کے لئے زیادہ بہتر انتظام کی صورت یہ ہے کہ اس کو کسی دارالضعفاء (Old Peoples Home) میں پہنچا دیا جائے۔

چند گھنٹوں کے بعد جب میں اس بڑھیا کے پاس گیا تو میں نے دیکھا کہ بڑی تیزی کے ساتھ اس پر جسمانی انحطاط طاری ہو رہا ہے چوبیس گھنٹے کے اندر ہی

وہ مر گئی۔ کولھے کے زخم کی وجہ سے نہیں بلکہ دل کے صدمے کی وجہ سے:۔

Not of her Broken hip, but of a broken heart.

ہم نے ہر قسم کی ممکن طبی امداد اسے پہنچائی۔ مگر وہ جان بر نہ ہو سکی۔ اس کے کولھے کی ٹوٹی ہوئی ہڈی تو بالکل درست ہو چکی تھی۔ مگر اس کے ٹوٹے ہوئے دل کا کوئی علاج نہ تھا۔ وٹامن' معدنیات اور ٹوٹی ہوئی ہڈی کو اپنی جگہ لانے کے لئے سارے ذرائع استعمال کرنے کے باوجود وہ صحت یاب نہیں ہوئی۔ یقینی طور پر اس کی ہڈیاں جڑ چکی تھیں اور وہ ایک مضبوط کولھے کی مالک ہو چکی تھی۔ مگر وہ بچ نہ سکی۔ کیوں۔ اس لئے کہ اس کی صحت کے لئے اہم ترین عنصر جو درکار تھا وہ وٹامن نہیں تھا۔ نہ معدنیات تھے اور نہ ہڈیوں کا جڑنا تھا' یہ صرف امنگ (Hope) تھی اور جب زندگی کی امنگ ختم ہو گئی تو صحت بھی رخصت ہو گئی۔

اس واقعہ نے مجھ پر گہرا اثر کیا ہے۔ کیونکہ اس کے ساتھ مجھے یہ شدید احساس تھا کہ اس بوڑھی خاتون کے ساتھ ہرگز یہ حادثہ پیش نہ آتا اگر یہ خاتون خدائی امید (God of Hope) سے آشنا ہوتی جس پر ایک عیسائی کی حیثیت سے میں اعتقاد رکھتا ہوں۔" The Evidence of God PP. 212-14

اس مثال سے اندازہ ہوتا ہے کہ جدید ترقی یافتہ دنیا کس قسم کے تضاد سے دوچار ہے ایک طرف سارے علوم کو اس نہج پر ترقی دے رہی ہے جس سے خدا کا وجود حرف غلط ثابت ہو جائے' تعلیم و تربیت کے پورے نظام کو اس ڈھنگ سے چلایا جا رہا ہے جس سے خدا اور مذہب کے احساسات دلوں سے رخصت ہو جائیں۔ اس طرح روح اصل — اصل انسان —— کو موت کے خطرے میں مبتلا کر کے اس کے جسم —— مادی وجود —— کو ترقی دینے کی سعی کی جا رہی ہے۔ نتیجہ یہ ہے کہ عین اس وقت جب کہ بہترین ماہرین اس کی ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کو جوڑنے میں کامیابی حاصل کر چکے ہوتے ہیں۔ عقیدے کی اندرونی طاقت کی محرومی کی وجہ سے اس کا دل ٹوٹ جاتا ہے اور بظاہر جسمانی صحت کے باوجود وہ موت کے آغوش میں چلا جاتا ہے۔

یہ وہ تضاد ہے۔ جس نے آج پوری انسانیت کو تباہ کر رکھا ہے۔ خوش پوش جسم حقیقی سکون سے محروم ہیں' عالی شان عمارتیں اجڑے ہوئے دلوں کا مسکن ہیں' جگمگاتے ہوئے شہر جرائم اور مصائب کا مرکز ہیں' شاندار حکومتیں اندرونی سازش اور بے اعتمادی کا شکار ہیں' بڑے بڑے منصوبے کردار کی خامی کی وجہ سے ناکام ہو رہے ہیں .... غرض مادی ترقیات کے باوجود زندگی بالکل اجڑ گئی ہے۔ اور یہ سب نتیجہ ہے صرف ایک چیز کا....... انسان نے اپنے خدا کو چھوڑ دیا' اس نے اس سرچشمہ سے اپنے اپ کو محروم کر لیا جو اس کے خالق و مالک نے اس کے لئے مہیا کیا تھا۔

(فیلڈ ان پیرا سائیکالوجی)

لپ اسٹک کا نقصان

(Disadvantages of Lip - Stick)

لپ سٹک ہونٹوں کا قدرتی حسن چھین لیتی ہے:

زیادہ گرم اور زیادہ ٹھنڈی اشیاء کھانے پینے سے ہونٹوں کا قدرتی حسن ختم ہوجاتا ہے اور اگر خواتین فوری علاج نہ کریں تو ہونٹوں کا قدرتی رنگ ہمیشہ کے لئے ختم ہوجاتا ہے۔ اس امر کا انکشاف غیر ملکی جریدے کی ہیوٹی رپورٹ میں کیا گیا ہے۔ رپورٹ کے مطابق نو عمری سے خواتین زیادہ گرم اور زیادہ ٹھنڈی اشیاء کھانے پینے کی شوقین ہوتی ہیں جس سے ہونٹ متاثر ہوتے ہیں۔ بعض اوقات ہونٹوں کے ٹشوز مستقل طور پر مرجاتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق لپ سٹک بھی ہونٹوں کی قدرتی حسن سے محروم کرتی ہے بالخصوص ماحولیاتی آلودگی کی تہہ جم جانے سے ہونٹوں پر بے شمار ایسے وائرس جنم لیتے ہیں جو نہ صرف ہونٹوں کی صحت کو خراب کرتے ہیں بلکہ دانتوں اور بعض اوقات منہ کے سارے نظام کو بگاڑ دیتے ہیں۔ علاج نہ کرنے سے سرطان کا مرض بھی لگتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ خواتین کو لپ سٹک لگانے کے چھ گھنٹے تک ہونٹوں کو کھانے پینے اور آلودگی سے بچانا چاہئے ورنہ ہونٹوں پر فنگس ہونے کے خدشات بڑھ جاتے ہیں۔ لہٰذا خواتین کے لئے لپ سٹک مضر ہے۔

(بیوٹی رپورٹ - و یکلی بن)

اس لئے اسلام نے زیادہ گرم اور زیادہ ٹھنڈے کھانے پینے سے منع فرمایا ہے۔

شادی کے بغیر عورت کا کوئی مستقبل نہیں:

(No Future for a women without marriage)

مغرب کی آزاد زندگی سے تنگ آکر ماہرین مغرب آخر کار اس نتیجے پر پہنچے ہیں۔

برطانوی مصنفہ جلی کوپر جو ہلکے پھلکے اور تصوراتی موضوعات پر لکھی جانے والی اپنی کتابوں کی وجہ سے بہت مشہور ہیں والدہ کے انتقال کے بعد وہ سنجیدگی سے حقیقی زندگی کے بارے میں ناول لکھنے کے بارے میں سوچ رہی ہیں۔ 60 سالہ جلی کا کہنا ہے کہ وہ اپنی پہلی کتابوں سے محبت کرتی ہیں اور لوگوں نے بھی انہیں بڑا پسند کیا لیکن حقیقت میں وہ ناکام ثابت ہوئیں کیونکہ وہ زیادہ تر خوشی کے بارے میں تھیں تمام کتابیں پراسرار چیزوں سے بھری ہوئی تھیں اس کے علاوہ یہ کتابیں پیسہ بنانے کے لئے لکھی گئیں۔ جلی کوپر کا کہنا ہے کہ وہ اپنے شوہر لیو سے بہت محبت کرتی ہیں کیونکہ شادی کے بغیر عورت کا کوئی مستقبل نہیں ہے۔ جلی گھر کے باغیچے کے پاس ایک چھوٹے سے کمرے میں بیٹھ کر لکھتی ہیں جنون کی حد تک کتے اور بلیاں پالنے کا شوق ہے انہوں نے اپنے گھر کے باغیچہ میں مرنے والے جانوروں کی قبریں بنائی ہوئی ہیں جلی کے مطابق شہرت حاصل کرنا خطرناک ہوتا ہے کیونکہ جب آپ ایک بار آسمان کا ستارہ بن جاتے ہیں تو واپسی کی طرف سفر شروع ہوجاتا ہے۔

(لیو سے مائی گارڈ! مستعلی میڈیکل بیورو)

تحائف دینا سنت ہے

(Gift Giving - A Sunnah)

تحائف کے ضمن میں جدید نفسیات نے بے شمار تحقیقات کیں ہیں ان تمام تحقیقات کا نچوڑ یہی ہے کہ معاشرہ اور انسان محبت سے رہنے کے قابل ہوجاتا ہے۔ اس سلسلے میں ڈاکٹر رچرڈ کی کتاب Gane-Gift گین گفٹ کا مطالعہ ضروری ہے۔

تحائف جذبات کے اظہار کا خوبصورت ذریعہ ہیں خوشی کے مواقع پر تحائف کی ترسیل ایک رسم ہی نہیں بلکہ سنت رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہے جس طرح کسی کو اچھے نام سے پکارنا یا خلوص سے بڑھ کر ملنا محبت کو ظاہر کرتا ہے'

اسی طرح محبت اور خلوص کے اظہار اور باہمی تعلقات کے استحکام کے لئے ہدیہ ایک موثر چیز ہے۔ مالی ہدیئے بھی ایک دل کو دوسرے دل سے مربوط کرتے ہیں اور باہم محبت میں اضافہ ہوتا ہے۔ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے جہاں ہدیئے دینے کی ترغیب دی ہے وہاں اس کا ایک فائدہ یہ بھی بتایا ہے کہ یہ دلوں کی کدورتوں کو دھودیتے ہیں۔

"ایک دوسرے کو ہدیہ بھیجا کرو تو باہمی محبت پیدا ہوگی اور دلوں سے دشمنی اور بغض دور ہوجائے گا۔" (مشکوۃ شریف)

آپؐ کا طرزِ عمل: (His (PEUH) Behavior)

خود نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اپنے ساتھیوں کو کثرت سے تحفے بھیجا کرتے تھے اور آپؐ کے اصحاب رضی اللہ تعالیٰ عنہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو اور باہم ایک دوسرے کو بھی ہدیہ دیا کرتے تھے۔ عید کا موقع ایک خوشی کا موقع ہوتا ہے' اس موقع پر عزیز و اقارب اور دوستوں کو قیمتی تحائف دینے کا سوچ کر ہی ایک شخص خود کو پریشانی میں مبتلا کرلیتا ہے جبکہ تحائف کے تبادلے میں اگر میانہ روی اختیار کی جائے اور ہدیہ دیتے وقت اپنی حیثیت کو سامنے رکھ کر یہ نہ سوچا جائے کہ ہدیہ ضرور ہی قیمتی دیا جائے کیونکہ ہدیئے کے قیمتی ہونے یا نہ ہونے کا انحصار دینے والے کے اخلاص اور جذبات پر ہوتا ہے' نہ ہدیئے کی قیمت پر اور ہدیئے کی قیمت نہیں بلکہ خلوص اور جذبات دلوں کو جوڑتے ہیں' اسی طرح ہدیہ لیتے وقت ہدیہ دینے والے کے اخلاص اور محبت کو مدنظر رکھنا چاہئے۔ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ

"اگر مجھے تحفے میں کوئی بکری کا ایک پایا بھی پیش کرے تو میں اسے ضرور قبول کروں گا اور اگر کوئی دعوت میں ایک پایا بھی کھلائے تو میں اس کی دعوت میں ضرور جاؤں گا۔" (ترمذی)

اعتدال: (Equition)

گویا تحائف دیتے وقت بھی اعتدال کی راہ اختیار کرنی چاہئے کیونکہ اعتدال

حقیقی معنوں میں خوشیوں کے مواقع خوشیوں سے بسا اوقات ہٹنے سے راہ کی لطف اندوز ہونے کی بجائے مالی پریشانیوں میں اضافے کا باعث بنتے ہیں' عید ہو' شادی ہو' بیاہ یا خوشی کے کوئی دیگر مواقع' دولتمند طبقے کی جانب سے نمود و نمائش کے لئے کئے جانے والے کام متوسط اور غریب طبقے پر بھی غیر محسوس طریقے سے اثر انداز ہوتے چلے جاتے ہیں ایک دوسرے سے سبقت لے جانے کی خواہش اسراف کی راہ اختیار کرنے پر مجبور کر دیتی ہے جبکہ اخراجات کا توازن صرف میانہ روی کی راہ ہی رکھ سکتی ہے لیکن خرچ میں اعتدال ضرور ہونا چاہئے' نہ اپنی حیثیت سے کم دیا جائے اور نہ اتنی فضول خرچی ہونی چاہئے کہ زائد رقم خرچ کرنے سے بعد میں مشکل کا سامنا کرنا پڑے۔ اس طرح اعتدال کی راہ اختیار کر کے ایک جانب بے جا خرچ کی خرابیوں سے بچا جاسکتا ہے تو دوسری طرف فخر اور نمود و نمائش پر خرچ ہونے والی دولت کو غلط راستوں میں بہا کر اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کا کفران کرنے سے کنارہ کشی اختیار کی جاسکتی ہے۔ اعتدال والی سادگی کی روح ہی یہی ہے کہ اپنے تحائف اور زندگی کے تمام امور میں اس بات کا دھیان رکھا جائے کہ اخراجات آمدنی کے اندر اندر ہی رہیں۔

تحفہ کے بدلہ میں تحفہ: (Gift in return of a gift)

تحفے کے بدلے میں تحفے ضرور دینے چاہئیں' خود نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بھی اس کا اہتمام فرماتے تھے۔ آپؐ کے نزدیک پسندیدہ تحفہ خوشبو کا تحفہ تھا۔ تحفہ ہمیشہ حسب استطاعت دینا چاہئے اور اس بنا پر تحفہ دینے سے اکتانہ جائیں کہ ہم قیمتی چیز نہیں دے سکتے اس لئے تحفہ دیتے ہی نہیں' یہ چیز عموماً" پریشان کن ہے۔

عید پر تحائف دینے کے لئے چیزوں کا انتخاب ایک اہم مرحلہ ہوتا ہے۔ پھول قدرت کا ایک انمول تحفہ ہوتے ہیں' پھولوں کا تحفہ بھی ایک جاذب نظر اور پرکشش تحفہ ہوتا ہے' خوبصورت پیکنگ کے لئے تحفے کی خوبصورتی میں اضافہ کر سکتی ہے۔ پیکنگ کے لئے گھر میں رکھے ہوئے رنگ برنگ کے کاغذات اور

گوٹے اور ربن وغیرہ بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ روٹھے ہوئے عزیزوں اور دوستوں کو تحائف دینے سے ناراضگیاں دور ہوسکتی ہیں۔

(بحوالہ گین گفٹ)

طلاق ۔ سے بچوں اور جانوروں کا متاثر ہونا مشاھدات و تجربات

(Childrens and Animals 's impression by divorce - Observations & Experiments)

طلاق اسلامی رو سے بدترین عمل ہے۔ اسلام نے طلاق سے نفرت کی ہے۔ (سوائے شرعی عذر)

طلاق سے بچے ہی نہیں بلکہ گھر میں موجود پالتو جانور بھی متاثر ہوتے ہیں اور انہیں ڈپریشن اور دکھ ہوتا ہے یہ انکشاف امریکہ کے جانوروں کے ڈاکٹر فاکس نے کیا ہے ڈاکٹر فاکس کے مطابق اگر آپ کا پالتو جانور طلاق کے بعد متاثر ہے تو آپ مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کرکے اس کی مدد کرسکتے ہیں۔ ایسے پالتو جانور کو پہلے سے زیادہ محبت اور توجہ دیں اور اکثر اپنے ساتھ پیدل سیر کے لئے لے جائیں اپنے جانور کو اسی گھر میں رکھیں جہاں وہ پہلے رہتا تھا اپنے سابق شریک حیات کی ہر چیز گھر سے نکال دیں ان اشیاء سے آنے والی خوشبو آپ کے جانور کو آپ کے شریک حیات کی یاد دلاتی ہے اور وہ اداس ہوجاتا ہے۔ جب آپ باہر جائیں تو ٹی وی یا ریڈیو کھلا چھوڑ کر جائیں تاکہ آپ کے پالتو جانور کو بوریت کا احساس نہ ہو۔ جانور میں تنہائی کا احساس ختم کرنے کے لئے ایک اور اسی جنس کا جانور خرید لیں اس سے آپ کا پالتو جانور ایک دفعہ پھر سے زندگی سے لطف اندوز ہونا شروع ہو جائے گا۔

"طلاق ختم کرو" (بحوالہ ویکلی سن)

سچ بولنا، جسمانی و دماغی صحت:
(Speaking Truth Physical and Mental Health)

الصدق ینجی والکذب یهلک۔

سچ بولنے سے انسان کی جسمانی اور دماغی صحت بہتر ہوتی ہے۔ اس امر کا انکشاف برطانیہ میں "ٹروتھ تھراپی" کے عنوان سے شائع ہونے والی ایک خصوصی رپورٹ میں کیا گیا۔ رپورٹ میں یہ بھی کہا گیا ہے کہ جھوٹ بولنا انسان کی صحت کو متاثر کرتا ہے۔ خاص طور پر جھوٹ بولنے والی خواتین بے خوابی کا شکار ہوجاتی ہیں اور یہی کیفیت اگر بڑھ جائے تو السر کا باعث بھی بن جاتی ہے" "ٹرو تھراپی" کے ایک ماہر بریڈ لینڈ کے مطابق حقائق کو کھولنے والے کڑوے سچ بولنے سے جسمانی اور دماغی صحت بہتر ہوتی ہے اور جھوٹ بولنے والی خواتین حقائق چھپا چھپا کر مختلف نفسیاتی دباؤ کا شکار ہوجاتی ہیں۔ جھوٹ بولنے والی خواتین کو اکثر اپنا جھوٹ ثابت کرنے کے لئے نظریں گاڑھ کر بات کرنے کی عادت ہوجاتی ہے۔ ماہرین کے نزدیک جھوٹ بولنے سے عورت کی جسمانی ساخت کے علاوہ خوبصورتی پر بھی برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ رپورٹ کے مطابق دنیا میں فرانس، برطانیہ اور جرمنی کی خواتین سب سے جھوٹی جبکہ امریکہ کی خواتین جھوٹ اور سچ مکس کر کے بولتی ہیں۔

(پیرا سائیکالوجی کے کرشمات)

"سچ میں نجات ہے اور جھوٹ ہلاکت میں ڈالتا ہے"۔ (الحدیث)

مغربی خواتین کی کمائی: (Earning of Western Women)

دین توہمات سے دور رکھتا ہے۔ بے دینی اور جہالت کا مذہب ہی توہمات ہیں۔

پڑھی لکھی خواتین زیادہ توہمات کا شکار ہوتی ہیں۔ اس امر کا انکشاف مالٹو یونیورسٹی کی ایک رپورٹ میں کیا گیا ہے۔ رپورٹ کے مطابق مغربی ممالک کی

تقریباً" 80 فیصد سے زائد خواتین پڑھی لکھی ہیں لیکن ہر کام کرتے وقت وہ ایسے توہمات کا شکار ہوتی ہیں جن سے ان کی صحت براہ راست متاثر ہوتی ہے۔ راتوں رات امیر بننے اور پسند کا جیون ساتھی حاصل کرنے کے سلسلے میں بھی مغربی خواتین سب حقائق کو جانتے ہوئے بھی توہمات کا شکار ہوجاتی ہیں۔ ان کی آمد کا 25 فیصد حصہ توہمات کا علاج کرنے والوں کی نذر ہوجاتا ہے۔

(مشرق میگزین)

باورچی خانے کی مصروفیت: (Business in Kitchen)

اسلام نے مسلمان عورت کو گھر کا سردار بنایا ہے۔ امور خانہ داری صحابیاتؓ اور امہات المومنینؓ میں بھی تھی۔ جدید سائنس اس ضمن میں کیا کہتی ہے ملاحظہ فرمائیں۔

باورچی خانے کی مصروفیت خواتین کو بے شمار دماغی اور جسمانی امراض سے بچالیتی ہے۔ اس امر کا انکشاف کھانوں کے عالمگیر مقابلے میں اول انعام حاصل کرنے والی خاتون ڈاکٹر اوشا نے کیا۔ ڈاکٹر اوشا کے مطابق باورچی خانے کے کام عورت کو اس قدر مصروف رکھتے ہیں جس سے وہ منفی سوچوں اور کاہلی سے بچ جاتی ہے۔ نیز باورچی خانے میں کھانوں کی تیاری کے مراحل کے دوران عورت اپنی پوری حسیات کو استعمال کرتی ہے جس سے اس کے جمالیاتی ذوق کو تسکین بھی ملتی ہے اور اس میں اضافہ بھی ہوتا ہے تاہم ہر وقت باورچی خانے میں رہنے سے ان کی خوبصورتی اثر انداز ہوسکتی ہے۔

(پیرا سائیکالوجی کے کرشمات)

سر میں تیل لگانا سنت ہے: (Masage in Head - A Sunnah)

حضور اقدس ﷺ سے سر میں تیل لگانا مستقل سنت ہے لیکن جدید معاشرے نے اسے متروک کیا آخر کار پھر خود واپس لوٹے

سر میں قدرتی تیل کے مساج سے خواتین بہت ساری بیماریوں سے بچ سکتی ہیں۔ اس امر کا انکشاف ایوریرک تھراپی رپورٹ میں کیا گیا ہے رپورٹ کے

مطابق مساج سے بیماریوں کا علاج صدیوں پرانا طریقہ علاج ہے مساج سے جسم
تروتازہ اور پرسکون ہوجاتا ہے۔ بالخصوص خالص قدرتی تیل ہی مساج اضطراب اور
بے چینی کی کیفیت کو ختم کرتا ہے نیز اس کی وجہ سے نبض کی رفتار بھی بہتر ہوجاتی
ہے۔ جلد کی اکثر بیماریوں کا بہترین علاج قدرتی تیل کا مساج ہی ہے۔ جلد کی
رنگت نکھارنے اور جلد کو داغوں سے بچانے کے لئے مساج قدرتی تریاق ہے در
حقیقت قدرتی تیل جلد کی اندرونی تہوں میں جذب ہو کر جسم کو مختلف بیماریوں
کے وائرس سے محفوظ بناتا ہے۔ جوڑوں سر اور کمر کے درد کے علاوہ اعصابی دباؤ
میں بھی مساج فائدہ پہنچاتا ہے سب سے اہم بات یہ ہے کہ اس سے خون کی
گردش جسم کے درجہ حرارت کے متوازی ہوجاتی ہے۔ جس سے پورا جسم
خوبصورت اور تندرست ہو جاتا ہے۔ گردن اور کندھوں کا مساج ڈپریشن اور
اینگزایٹی کو ختم کردیتا۔

(روزنامہ جنگ)

نیل پالش کا استعمال

(Use of Nail Polish)

صحت مند شخص کی انگلیوں کے ناخن ہر ماہ انچ کا آٹھواں حصہ بڑھتے ہیں اور ایک عام آدمی کی زندگی کے 50 سال میں اس کی انگلیاں چھ فٹ ناخن پیدا کرتی ہیں ایک خلیجی اخبار کی رپورٹ کے مطابق طبیبوں نے آج سے 2 ہزار سال قبل انگلیوں کے ناخنوں اور صحت کے درمیان تعلق کو دریافت کر لیا تھا اور آج کل بھی ڈاکٹر کی نظر مریض کو دیکھتے ہوئے تیزی سے اس کے ناخنوں پر پڑتی ہے ناخنوں کا رنگ سفید ہو جانا خون میں سرخ خلیوں کی کمی کا اشارہ ہے۔ رپورٹ کے مطابق قدیم مصر کی عورتیں بھی اپنے ناخنوں پر رنگ و روغن کرتی تھیں اور "نیل پالش" کا رواج فرعونوں کے دور کی یادگار ہے اس دور کی خواتین رنگ و روغن تیل سے صاف کرتی تھیں لیکن آج کل نیل وارنش استعمال کی جاتی ہے جو ناخنوں کے لئے خطرناک ہے سستے نیل پالش ریمور ناخنوں کے قدرتی تیل کو جذب کر لیتے ہیں جس کی وجہ سے ان کی چمک ماند پڑ جاتی ہے رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ ناخنوں کو بہت زیادہ لمبے نہیں کرنا چاہئے یہ انہیں کمزور اور بیمار کر سکتا ہے۔ ناخن چبانا بچوں کی نسبت بڑوں میں زیادہ تشویشناک علوت ہے یہ اعصابی بیماری کی علامت ہے جس میں مریض بظاہر کوئی جسمانی بیماری نہ ہونے کے باوجود پریشان اور غمزدہ رہتا ہے بچوں میں ناخن چبانے کی علوت اتنا سنگین مسئلہ نہیں لیکن کوشش کی جانے چاہئے کہ انعام دینے کا وعدہ کر کے انہیں ناخن چبانے کی علوت چھوڑنے پر آمادہ کرنا چاہئے کیونکہ بہت زیادہ ناخن چبانے کی علوت انہیں مستقل طور پر نقصان پہنچا سکتی ہے۔

(بحوالہ فیلڈ ان پیراسائیکالوجی)

منبر نبوی کا رونا - جدید سائنسی انکشاف

(Weeping of Wooden - Chaise of Prophet)

سیدنا رسول اکرم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم مسجد نبوی ﷺ میں پہلے کھجور کے تنے پر صحابہؓ سے خطاب فرمایا کرتے تھے۔ بعد میں منبر لکڑی سے تیار کروا کر مسجد میں لایا گیا اور آپؐ نے اس پر بیٹھ کر درس دینا شروع کیا فرمایا تو آپؐ نے سسکیوں اور آہوں کی آواز سنی۔ سسکیوں اور آہوں میں وہ کھجور کا تنا جسے آپؐ پہلے استعمال فرماتے تھے' رو رہا ہے۔ آپؐ نے اس کو تسلی دی اور مسجد میں اس کو دفن فرما دیا۔ جس سے رونے کی آواز ختم ہو گئی۔

حضور اکرم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کے ارشاد مبارک کے بعد کسی قسم کی تحقیق کی ضرورت نہیں۔ مومن آپؐ کے ارشادات پر مکمل اور دلی یقین رکھتا ہے کہ یہ سچ ہیں۔

زیر نظر مضمون میں جدید سائنسی انکشافات نے ان لوگوں کے شکوک و شبہات دور کر دیئے ہیں جو کہ اس واقعہ کو شک کی نگاہ سے دیکھتے تھے۔ کہ درخت اور پودے بھی بولتے ہیں۔ جدید سائنسی انکشاف ملاحظہ فرمائیں۔

پودوں کی پیاس اور ان کا چیخنا:

(Plant's Thirst and Their Crying)

جب ٹماٹروں کو پیاس لگتی ہے تو وہ زور زور سے چلانا شروع کر دیتے ہیں گزشتہ دنوں سائنس دانوں نے ٹماٹر کے پودوں میں مائیکروفون باندھ کر یہ آوازیں سنیں آوازیں اس وقت پیدا ہوئیں جب جڑوں سے پتیوں تک پانی کا بہاؤ رک گیا اور پانی کی کمی ہو گئی۔ سائنس دانوں کا خیال ہے کہ پودوں میں یہ آوازیں اس لئے نکلتی ہیں کہ وہ پیاسے ہوتے ہیں ان آوازوں کو پیاسے پودوں کی پکار کہتے ہیں سائنس دانوں کو امید ہے کہ وہ ٹماٹر کے پودوں کی اس خوبی کا استعمال کر کے گرین ہاؤس میں اگائے جانے والی فصل کے پودے کمپیوٹروں سے منسلک کر دیں گے۔ یہ کمپیوٹر پیاسے پودوں کی پکار سن کا آبپاشی کا نظام شروع کر دے گا۔

(حیرت انگیز سائنسی معلومات)

صحت اور ارشادات رسول ﷺ

(Health of the Edicts of the Holy Prophet)

- مسواک انسان کو بہت سی بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہے۔
- حضور ﷺ بے چھنے آٹے کی روٹی تناول فرمایا کرتے تھے۔ آپؐ کے استعمال میں زیادہ جو رہتا تھا۔
- سیال غذاؤں میں سب سے اچھا دودھ ہے۔
- اگر کوئی تمہیں پینے کے لئے دودھ دے تو رد مت کرو' کیوں کہ یہ اللہ کی بڑی نعمت ہے۔
- حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم کو ٹھنڈا اور شیریں پانی پسند تھا۔ ہدایت تھی کہ پانی کے برتنوں کو ڈھانپ دیا کرو اور مشکیزوں کے منہ کو بند رکھا کرو اور فرمایا کہ کھلے ہوئے پانی میں بیماری اور بلائیں داخل ہو جاتی ہیں۔
- خدا نے معدے سے برا کوئی ظرف پیدا نہیں کیا ہے یہ کبھی نہیں بھرتا' اس لئے مناسب ہے کہ معدے کے تین حصے کیے جائیں۔ ایک حصہ غذا کے لئے' ایک حصہ پانی کے لئے اور ایک حصہ سانس کی آمد و رفت کے لئے۔
- کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھو لو' چاہے اس سے کچھ دیر پہلے ہی وضو کیا ہو' کھانے کے لئے ہاتھ دھونے کے بعد کپڑے سے بھی مت پونچھو' گرم کھانے کو ٹھنڈا کرنے کے لئے مت پھونکو' پلیٹ میں اپنے سامنے کے حصے میں ہاتھ ڈالو' بیچ میں سے نہ کھاؤ۔
- بلاشبہ اللہ پاک ہے اور پاک کو دوست رکھتا ہے اور ستھرائی رکھنے والے کو دوست رکھتا ہے' کریم ہے اور کریم کو دوست رکھتا ہے' بخشش کرنے والا ہے بخشش کرنے والے کو دوست رکھتا ہے' پس پاک و صاف رکھا کرو اپنے گھروں' صحنوں اور دہلیزوں کو۔
- صبح جلد اٹھنا چاہیے اور رات کو جلد سونا چاہیے۔
- تم پر اہل و عیال اور بدن کا بھی حق ہے' ریاضت سے بدن کو اتنا نہ تھکاؤ

کہ دل بیزار ہوجائے اور شاق گزرنے لگے۔

- رات کو کھانا کھاتے ہی فوراً سو جانے سے بھی منع فرمایا ہے۔
- کھانا بیماری کا سب سے بڑا سبب ہے اور پرہیز تمام دواؤں کی ایک دوا۔
- جو شخص پیٹ بھرنے سے پہلے ہاتھ روک لے اس کے بدن کا تغذیہ عمدہ طور پر ہوتا ہے' اس کی صحت اچھی رہتی ہے اور ذہن صحت مند رہتا ہے۔
- پانی پیو تو سانس برتن میں نہ چھوڑا کرو۔
- پانی ایک ہی سانس میں نہ پیو۔
- سفر کرو تندرستی پاؤ گے اور روزی حاصل کرو گے۔

صحت مشاہیر کی نظر:- (Health deigned to famous)

- کوئی دولت' صحت جسمانی سے اور کوئی نعمت استغنا سے بڑھ کر نہیں ہے۔ (حضرت لقمانؑ)
- میوے کھاؤ' خوب پکے ہوئے' کچے نہیں۔ حارث بن کلدہ طبیب عہد نبویؐ
- دوپہر کا کھانا کھا کر ذرا لیٹ رہو۔ حارث بن کلدہ طبیب عہد نبویؐ
- رات کا کھانا کھا کر چند قدم ٹہل لو۔ حارث بن کلدہ طبیب عہد نبویؐ
- دوا سے حتی الامکان بچے رہو اور استعمال کرو تو اس وقت جب کہ ضرورت شدید ہو۔ حارث بن کلدہ طبیب عہد نبویؐ
- دوا سے بچو جب تک صحت رہے' دوا کرو اس سے قبل کہ بیماری جڑ پکڑے۔ رشید الدین علی بن خلیفہ
- انسان کا بدن ایک حوض ہے اور رگیں اس کی نالیاں ہیں اگر ان میں صحت بخش اجزاء جائیں گے تو بدن تن درست رہے گا اور مضرت رساں اجزاء جائیں گے تو حوض گندہ (بدن بیمار) ہوجائے گا۔ (عبدالملک بن ابحر کنانی)
- پہلی غذا ہضم ہونے سے پہلے دوسری غذا کھانے سے ڈرتے رہو۔ عسکری

- ابتدائی مرض کو حقیر نہ سمجھو وہ آگ کی چنگاری ہے جو شعلہ بن جاتی ہے۔ عنتری
- ہمیشہ ایک ہی قسم کی غذا کھانے سے پرہیز کرو۔
- جب تک بھوک بیتاب نہ کر دے اس وقت تک کھانا نہ شروع کرو۔ بقراط
- ایسی چیز نہ کھاؤ جسے تمہارے دانت نہ چبا سکیں کیوں کہ تمہارا معدہ بھی اسے نہ پیس سکے گا۔ تیا زوق ⑩طبیب حجاج بن یوسف
- تن درست آدمی کبھی محتاج نہیں ہو سکتا' کیوں کہ اس میں زندگی کی تمام مشکلات کو حل کرنے کی قدرتی اور طبعی قوت ہوئی ہے۔ ہمت' طاقت' شرافت اور استقلال ہر موقع پر اس کا ساتھ دیتے ہیں۔ جالینوس
- زندگی بالکل بے معنی اور فضول چیز ہے اگر تن درستی نہ ہو۔ فیثا غورث
- اگر صحت کی کمی ہو تو علم و عقل دونوں کچھ نہیں کر سکتے' طاقت غیر موثر' دولت بے کار اور فصاحت و بلاغت بے اثر ہوتی ہے۔ ایک قدیم یونانی فلسفی
- حقیقی تونگری بدن کی صحت ہے۔ سقراط

مچھلی کے پیٹ میں زندہ رہنا ممکن ہے

(Possibility to live in fish stomach)

ڈاکٹر امیروز جان ولسن نامی ایک محقق نے جو کوئینز کالج آکسفرڈ کے فیلو رہ چکے ہیں پرنسٹن تھیولاجیکل ریویو میں حضرت یونس علیہ السلام کے تین روز تک شکم ماہی میں رہنے کے متعلق ایک مضمون شائع کرایا ہے اور اس واقعہ کی نسبت جیسے سائنسدان طبقہ عام طور پر تسلیم کرنے کے لئے تیار نہیں ایسی شہادتیں بہم پہنچائی ہیں جن سے ان کا وقوع و صدور ممکن ثابت ہوتا ہے۔

ڈاکٹر ویلسن:- (Dr. Welson)

لکھتے ہیں کہ وہیل مچھلی کی ایک فرع اسی اسی فٹ لمبی ہوتی ہے اور ان مچھلیوں کا پیٹ اتنا بڑا ہوتا ہے کہ بیک وقت کم از کم بیس انسان اس میں آرام سے کھڑے ہوسکتے ہیں۔ اب تک یہ اعتراض کیا جاتا تھا کہ وہیل مچھلی کا حلق بہت تنگ ہوتا ہے اور اس میں کسی انسان کا سالم جانا غیر ممکن ہے۔ لیکن ڈاکٹر ولسن کہتے ہیں سپرم وہیل کا حلق تنگ نہیں ہوتا اور اس میں سے سولہ فٹ لمبی شارک مچھلی صحیح و سالم نکلی۔

مچھلی کے پیٹ میں زندہ رہنا:- (To Surrive in Fish- Stomach)

انسان کے صحیح و سالم مچھلی کے پیٹ میں پہنچ جانے کا سوال تو اس طرح ہوگیا۔ لیکن دوسرا اعتراض یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا پیٹ کے اندر زندہ رہنا ممکن ہے؟ ڈاکٹر ولسن اس کا جواب اثبات میں دیتے ہیں اور کہتے ہیں کہ مچھلی کے پیٹ میں سانس لینے کے لئے کافی ہوا ہوتی ہے البتہ درجہ حرارت وہاں زیادہ ہوگا مثلاً" درجہ فارن ہیٹ جو انسان کے لئے بخار کا درجہ ہے تاہم اس میں زندہ رہنا ممکن ہے۔ ایک سوال یہ بھی ہے کہ معدہ میں جو عرق ہوتا ہے وہ ہر شے کو بتدریج تحلیل کرتا ہے۔ ڈاکٹر ولسن اس کا جواب یہ

دیتے ہیں کہ کسی زندہ شے کو یہ عرق نقصان نہیں پہنچا سکتا اور اگر ایسا ممکن ہو تو خود معدہ تحلیل ہو جائے۔

ان عقلی دلائل کے علاوہ واقعات بھی موجود ہیں۔ مثلاً بیان کیا جاتا ہے 1981ء میں ایک جہاز خاک لینڈ کے قریب وہیل مچھلیوں کا شکار کر رہا تھا ایک موقع پر وہیل نظر آئی۔ لوگ کشتیوں میں بیٹھ کر اسے مارنے کے لئے دوڑے، ایک کشتی الٹ گئی اور اس کے ملاحوں میں سے ایک شخص جس کا نام جیمس بارٹلے تھا غائب ہوگیا وہیل ماری گئی۔ ملاح اسے جہاز پر لائے اور ٹکڑے ٹکڑے کرنے لگے۔ وہ دن بھر کام کرتے رہے۔ شام تک تجزیہ کا عمل ختم نہیں ہوا لہٰذا چھوڑ کر سو گئے۔ دوسرے دن صبح پھر کام شروع کر دیا۔ معدہ باہر نکالا گیا تو اس میں جیمس بارٹلے نکلا۔ وہ زندہ تھا مگر اس کے جسم کی جلد بالکل سفید ہو گئی تھی اور عمر بھر سفید رہی۔

چودہ روز تک اس کے ہوش و حواس معطل رہے مگر بعد میں حالت درست ہوگئی۔ یہ واقعہ سب کے نزدیک مسلم ہے۔

ایک امریکی کا دلچسپ واقعہ :-

(An American's interesting happenings)

امریکہ کے ایک آدمی مارشل جنکنس کا واقعہ بیان کیا جاتا ہے کہ وہ بھی وہیل مچھلیوں کے شکار کے لئے گیا ہوا تھا اس کی کشتی بھی الٹ گئی تھی اور وہیل نے اس کو نگل لیا۔ شکاری اس کے پیچھے لگے رہے جب اس بری طرح زخمی کر دیا تو وہ سطح آب پر آگئی اور اس نے قے کی۔ قے کے ساتھ ہی بہت سی کھائی ہوئی چیزوں کے علاوہ مارشل جنکنس بھی باہر آپڑا اور وہ زندہ تھا۔

ان واقعات کے بعد شکم ماہی میں زندہ رہنے کے امکان کا مسئلہ یقینی طور پر طے ہو جاتا ہے مگر متشککین اب بھی یہی کہہ رہے ہیں کہ یہ واقعات محض حسن اتفاق کا نتیجہ تھے۔ (انقلاب)

نوٹ :۔ لیکن اتفاق بھی ہمارے مدعا کا تو مثبت ہے یعنی وقوع احیاناً" کیونکہ استمرار وقوع کا تو ہم بھی دعویٰ نہیں کرتے۔

(بحوالہ حقانیت اسلام)

حوصلہ اور رابرٹ راتھر کے نظریات :۔

(Courage and Robert Rather's views)

کیا اس تحریر میں اسلامی زندگی کا نچوڑ ہے؟ فیصلہ آپ کریں !!!

(Is there the Sustance of Islamic life)

وہ اوصاف جو ایک انسان کو منفرد بناتے ہیں شخصیت انھیں کے مجموعہ کا نام ہے۔ جب ہم یہ کہتے ہیں کہ فلاں آدمی کی کوئی شخصیت نہیں تو در حقیقت ہماری مراد یہ ہوتی ہے کہ اس کی شخصیت میں کوئی کشش نہیں۔ اردگرد کی دنیا اس کے اندر کوئی ہل چل نہیں پیدا کرتی۔ اس کے برعکس طاقتور اور موثر شخصیت وہ ہے جو اپنے سلوک اور ہیئت میں منفرد ہو۔ ایسا آدمی اپنے اردگرد کے حالات و واقعات سے مثبت انداز میں عہد برآ ہونے اور ماحول کو اپنی مرضی کے مطابق ڈھالنے پر قادر ہوتا ہے جب ایک طاقت ور شخصیت دوسروں سے مطابقت نہیں رکھتی تو اس کا نتیجہ تشدد' تذلیل و تحقیر اور توانائی کے ضیاع کی شکل میں برآمد ہوتا ہے۔ اس کا مشاہدہ سوسائٹی کے مختلف حصوں میں مختلف انداز سے ہوتا ہے۔ مثلاً" ہم کبھی دیکھتے ہیں کہ لوگ آپس میں لڑ جھگڑ رہے ہیں۔ عملی زندگی میں الجھنیں پیدا ہو رہی ہیں اور جرائم اور بے راہ روی کی شکل میں کئی معاشرتی مسائل سر اٹھا رہے ہیں۔

کامیاب شخصیت کے اوصاف :۔

کامیاب شخصیت وہ ہوتی ہے جو مضبوط بھی ہو اور حالات یا گرد و

پیش سے ہم آہنگ بھی۔ کامیاب شخصیتیں معمار ہوتی ہیں تخریب کار نہیں یعنی وہ زندگی اور معاشرہ کو کچھ دیتی ہیں ان سے کچھ چھینتی یا تباہ نہیں کرتی ہیں وہ ہمیشہ سرگرم رہتی ہیں اور ان کی سرگرمیاں تعمیری ہوتی ہیں ان کی تخلیقی قوتیں ہم سب کی زندگیوں کو خوش گوار بناتی ہیں۔ تخلیقی قوتوں سے مراد یہی نہیں کہ وہ ادب، سائنس، تلاش و جستجو کے میدان میں کوئی کارنامہ انجام دیں۔ خانگی زندگی کو خوش گوار بنانا بچوں کے ساتھ پر مسرت زندگی گذارنا اور گھروں کو پر کشش اور آرام دہ بنانا بھی تخلیقی قوتوں کا کرشمہ ہے۔ شخصیت کو کامیاب بنانے میں بہت سی صلاحیتوں کا دخل ہوتا ہے۔ ماہرین نے اس سلسلے میں جن متعدد صلاحیتوں کا ذکر کیا ہے۔ ان میں ایک جسمانی قوت بھی ہے لیکن جسمانی قوت سے مراد یہ نہیں کہ انسان بہت توانا اور مضبوط جسم کا ہو۔ جسمانی قوت اصل میں ایک ذہنی عمل کا نام ہے جو شخص اپنے گردوپیش میں دل چسپی لیتا ہے اپنے اندر تلاش و جستجو کا مادہ رکھتا ہے۔ زندگی کے روشن پہلو تلاش کرتا ہے اس کے پاس قوت کا ایک بے بہا خزانہ ہوتا ہے لیکن جو شخص ماحول سے بیزار رہتا ہے، وہ کوئی بڑا کام تو کیا کرے گا وہ اپنے گھر کو بھی خوشگوار نہیں بنا سکتا۔

حوصلہ اور جرات:- (Patience and Courage)

اگر کسی شخصیت میں قوت زیادہ ہو تو وہ ایک ایسے عنصر کی محرک ثابت ہوتی ہے جو شخصیت کو کامیاب بنانے میں مدد ہوتی ہے یہ عنصر ہے حوصلہ او جرات۔ گویا کامیاب شخصیت بننے کے لئے حوصلہ و جرات سے بہرہ ور ہونا ضروری ہے غیر معمولی حالات و واقعات سے خوف کھانے کی بجائے ان کا خیر مقدم کیجئے۔ نئی چیزوں کے تجربے کیجئے۔ مثال کے طور پر نئی قسم کے کھانے پکانے کی کوشش کیجئے۔ نئی تفریحات تلاش کیجئے۔ کام کرنے کے طریقوں کو بہتر بنانے کی کوشس کیجئے۔ ان مشکل مسائل کو حل کرنے کی کوشش کیجئے۔ کوئی مسئلہ اس وقت تک مشکل رہتا ہے جب تک اسے حل

کرنے کا حوصلہ نہ کیا جائے۔ اگر جرات کر کے اسے حل کرنے کے لئے قدم اٹھایا جائے تو بیشتر صورتوں میں اس کا حل ہو جانا یقینی ہوتا ہے۔ کامیاب شخصیت وہی ہوتی ہے جو اس قسم کے مسائل سے عہدہ برا ہو سکتی ہے۔

ذمہ داری کو قبول کرنا:۔ (To Admit assumption)

شخصیت کو کامیاب بنانے میں ذمہ داری قبول کرنے کا جذبہ بھی حصہ لیتا ہے۔ ذمہ داری قبول کرنے سے احتراز کمزور اور ناکام شخصیت کی علامت ہے۔ زیادہ سے زیادہ ذمہ داری قبول کرنے کی کوشش کیجئے۔ بہت سے لوگ ذمہ داری قبول کر کے قائدانہ حیثیت اختیار کرنے کی بجائے پیروی کی روش اختیار کرتے ہیں اور یہ نہیں جانتے کہ اگر وہ ذمہ داری قبول کرنے سے احتراز نہ کریں تو خود بھی "کامیاب" بن سکتے ہیں۔

حوصلے سے فیصلے کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے اور ناکام شخصیتوں کی سب سے بڑی خامی یہی ہوتی ہے کہ وہ فیصلہ کی قوت سے محروم ہوتی ہے۔ ایسی شخصیتیں اول تو جلدی فیصلہ کر ہی نہیں پاتیں اور اگر کرتی ہیں تو اپنے فیصلہ کی صحت کا یقین نہیں ہوتا وہ کچھ کرنے سے کتراتے رہتے ہیں اور دور رہتے ہیں ان پر خوف سوار رہتا ہی کہ کہیں ان کا فیصلہ غلط نہ ہو یہی خوف ان کو کسی قسم کا بھی فیصلہ کرنے سے باز رکھتا ہے۔ فیصلے کرنے کے لئے جرات درکار ہوتی ہے اس کی مثال بچے کے چلنے کے عمل کی سی ہے۔ بچہ چلنے کی کوشش کرے گا تو چند بار گرنے کے بعد کوشش میں کامیاب ہو جائے گا لیکن اگر چلنے کی کوشش ہی نہ کرے تو چلنا کیسے سیکھے گا۔

فیصلے کرنے کے عمل میں کبھی غلطی بھی ہو سکتی ہے۔ غلطی کر کے صحیح فیصلے کرنے کی منزل تک پہنچ جانا غلطی کے خوف سے کوئی فیصلہ نہ کرنے سے بدرجہا بہتر ہے۔

صحیح فیصلہ کرنا:۔ (Accurate deciding)

صحیح فیصلہ کا انحصار انسان کی قوت، تمیز، علم اور تجربے پر ہوتا ہے

حالات اور لوگوں کو سمجھنے کے لئے مطالعہ و مشق کی ضرورت ہوتی ہے۔
لوگوں کے طرز عمل مختلف حالات میں ان کے طرز عمل اور ان کے رد عمل اور ان کے احساسات جذبات پر گہری نظر رکھی جائے تو ان کو سمجھنا اور ان کے متعلق صحیح فیصلے کرنا آسان ہوجاتا ہے۔ ایک ارتقائی عمل کا نتیجہ ہوتا ہے۔ صحیح فیصلہ اور قوت تمیز کا انحصار صحیح علم پر ہوتا ہے۔ جتنا علم زیادہ ہوگا فیصلے اتنے ہی صحیح اور بہتر ہوں گے۔ لہٰذا اگر آپ کامیاب شخص بننا چاہتے ہیں تو آپ جو کام بھی کرتے ہیں اس میں مکمل مہارت حاصل کیجئے۔ اس کی تمام پیچیدگیوں کو سمجھئے۔ اس کے بعد آپ اس کے بارے میں تبادلہ خیال اور فیصلے کرنے کے قابل ہوجائیں گے اور کام اور اس کے مختلف پہلوؤں کے بارے میں آپ کا علم جتنا زیادہ ہوگا۔ آپ کے فیصلے اتنے ہی صحیح ہوں گے جو کام نہیں آتا اس کو سیکھنے اس کے متعلق جاننے یا پوچھنے میں شرم محسوس نہ کریں اس لئے کہ اس قسم کی شرم آپ کو باعلم نہیں بننے دیگی۔

پرکشش ہونا:- (To be attractive)

کامیاب شخصیت وہ ہوتی ہے جو پرکشش ہو جس سے لوگ محبت کریں اور پرکشش بننے کے لئے دوسروں سے محبت کرنے اور ایثار سے کام لینے کی ضرورت ہوتی ہے، جو شخص دوسروں کی مدد کرتا ہے انھیں خوشیاں دیتا ہے اپنی مادی کامیابیوں کے حصول میں مگن رہنے کی بجائے دوسروں کے کام آکر روحانی خوشی حاصل کرتا ہے اس کی شخصیت کا پرکشش ہونا ضروری ہے۔ کامیاب شخصیت وہ ہوتی ہے جو لڑائی جھگڑے میں تحمل مزاجی کا ثبوت دیتی ہے۔ معاف کرنے میں جلدی کرتی ہے اور رنجشوں کو جلد بھول جاتی ہے وہ دوسروں کی کامیابیوں اور خوشیوں پر حسد کرنے کی بجائے ان میں شریک ہوتی ہے۔ ناکام شخصیت اپنے خول میں بند رہتی ہے۔

بات چیت میں دلچسپی بھی شخصیت کی کامیابیوں کی ایک دلیل ہے۔
دوسروں کے جذبات و احساسات کو مد نظر رکھتے ہوئے کے گفتگو میں حصہ لینا

گویا خود کو دوسروں میں شامل کرنا یا دوسروں کو اپنے ساتھ ملانا ہے۔
(بحوالہ رابرٹ راتھر کے نظریات)

مقالات و ارشادات۔ مشاہدات و تجربات

(Thesis And Sayings - Observations and Experiences)

شفاء ملنے کا سچا واقعہ :- (True Story of getting relief)

میں جو اکثر واقعات سناتا رہتا ہوں یہ افزودگی ایمان کا باعث بنتے ہیں۔ ڈاکٹر زین العلبدین نے ڈاکٹر ذاکر حسین مرحوم کے ساتھ برلن میں اقتصادیات میں پی ایچ ڈی کیا۔ یہ لوگ علی گڑھ یونیورسٹی سے ایم اے کر کے گئے۔ ڈاکٹر زین العلبدین آج کل مکہ مکرمہ میں قیام فرما ہیں۔ ان کے داماد اور ان کے بچے بڑے بڑے اونچے عہدوں پر سعودی عرب میں ہیں اور وہ بہار کے رہنے والے ہیں۔ اتنی لمبی ڈاڑھی' اگر آپ دیکھیں تو کہیں کہ حضرت رحمۃ اللہ علیہ ہی نظر آرہے ہیں۔ مصلی حنفی پر پندرہ بیس منٹ ضرور تشریف لایا کرتے۔ اب اللہ کی قدرت کا ایک کرشمہ سنئے۔ ایک مرتبہ انڈیا سے ڈاکٹر زین العلبدین موصوف حضرتؒ سے ملنے کے لئے تشریف لائے۔ حضرت سندھ تشریف لے گئے ہوئے تھے۔ لہذا جمعہ کے خطبہ کے لئے ڈاکٹر صاحب کو مجبور کیا گیا۔ ڈاڑھی سے لوگوں کو اندازہ یہی ہوگا کہ شائد عالم ہیں' لیکن برلن سے پی ایچ ڈی ضرور ہوں گے اور ان پر اثرات ایسے تھے فرمایا میں عالم تو کوئی نہیں ہوں لیکن برلن سے پی ایچ ڈی ضرور ہوں اور ان علماء سے بھی کہیں زیادہ اللہ نے ان کو روحانیت کا بلند مقام عطا کر رکھا تھا اور چہرے سے محسوس ہو رہا تھا کہ انوار ٹپک رہے ہیں۔ بہت پیاری اچھی تقریر کی۔ اس زمانے میں لاؤڈ سپیکر نہیں ہوتا تھا۔ حضرتؒ یہاں چھوٹی مسجد کے باہر کھڑے ہو کر تقریر کیا کرتے تھے اور نماز آگے محراب میں پڑھایا کرتے تھے چونکہ خواتین کے لئے وہاں سے آواز نہیں پہنچ پاتی تھی' جب لاؤڈ سپیکر آیا تو پھر

حضرتؒ نے منبر محراب کے پاس رکھوا دیا۔ تو یہیں ڈاکٹر زین العابدین صاحب نے تقریر کی۔ یہ اس زمانے کی بات ہے' میں چھوٹا سا تھا دارالعلوم دیو بند جانے سے پہلے کا واقعہ ہے۔ انہوں نے بہت سے واقعات بیان کئے جن سے ایمان تازہ ہوا۔ ایک واقعہ مجھے اب تک یاد ہے اور پھر میں نے برمن میں ان سے پوچھا بھی۔ وہ فرمانے لگے کہ برلن میں ہمارے استاد تھے اقتصادیات کے' دنیا میں اس وقت سب سے بڑے ماہر گنے جاتے تھے۔ نام بھی انہوں نے لیا' لیکن اب مجھے یاد نہیں رہا۔ اللہ کی قدرت' فرمانے لگے' کہ ان کی بیوی کے پیٹ میں ایسا شدید درد ہوا کہ کہ ایک دن اور چند گھنٹے گزر گئے' نہ میاں سو سکے اور نہ بچے سو سکے' بچاری تڑپتی رہی' مرض سمجھ میں آتا نہیں تھا' جو جو دوا دارو تھی سب آزمائے' اخیر یہ ہے کہ وہ کہنے لگے کہ انہوں نے اس حد تک سوچ بچار شروع کی اس کو کوئی انجکشن ہی دے دیا جائے تاکہ ٹھنڈی ہو جائے' اس طرح تو تڑپ تڑپ کر نہ مرے۔ اندازہ لگایئے یعنی دھیرے دھیرے موت کا انجکشن دینے والی بات تھی۔ ڈاکٹر زین العابدین صاحب نے کہا خدارا یہ بات نہ کیجئے۔ اسلام میں اللہ نے اجازت نہیں دی کہ اپنے آپ کو ہلاکت میں مبتلا کریں۔ اللہ کی رحمت سے قطعی مایوسی گناہ ہے۔ اب وہ لوگ عیسائی' ہٹلر کی مخلوق۔ تو ڈاکٹر صاحب نے فرمایا لا تقنطو من رحمتہ اللہ اللہ کی رحمت سے کسی لمحے مایوس نہیں ہونا چاہئے۔ اسی لئے مسلمانوں میں خود کشیاں) کم ہوتی ہیں کیونکہ خدا کے متعلق ان کا تصور ہی غضب کا ہے اور اسلام میں خدا کی رحمت سے مایوسی کا تصور ہی نہیں ہے ساری زندگی کفر و شرک میں گزری' تب بھی اللہ سے مایوس نہ ہوں' شاید اللہ تعالیٰ توبہ کی توفیق دے دے۔ نزع سے پہلے اگر توبہ کرے تو یقیناً" جنت میں جائے گا چونکہ حضور اکرم ﷺ کا ارشاد ہے من قال لا الہ الا اللہ فدخل الجنۃ اس میں یہ نہیں کہا کہ بچپن میں پڑھے۔ یعنی نزع سے پہلے' سکرات سے پہلے' فرشتہ اجل کی آمد سے پہلے اگر صدق دل سے پڑھے' اگر ایک نماز بھی نہ پڑھے تو سیدھا جنت میں جائے گا چاہے ساری

زندگی کفر کرتا رہا ہو۔ اندازہ لگائیے اس سے بڑھ کر اور کیا نعمت ہے؟ بہرحال وہ ڈاکٹر صاحب کہنے لگے کہ میں نے ان سے کہا کہ مجھے بھی ایک نسخہ آزما لینے دو۔ کہنے لگے کہ ایک گلاس پانی لیا اور میں نے علیحدگی میں سورۃ فاتحہ پڑھی اور دعا کی کہ یااللہ! میں نے تیرا کلام پڑھا ہے اور تیرے ہی یہ بندے ہیں' میرا اس میں کوئی کمال نہیں' اگر اسے شفا ہوجائے تو آج اسلام کی عظمت کا سکہ جم جائے گا اور میری سفید ڈاڑھی کی لاج ضرور رکھنا جو کہ حضور ﷺ کے اتباع میں رکھی گئی ہے۔ خدا کی قدرت' پانی کا پلانا تھا کہ وہ بالکل تندرست ہوگئی۔ بڑے بڑے ڈاکٹر سب حیران رہ گئے کہ یہ آپ نے کیا جادو کیا؟ فرمایا جادو کچھ نہیں کیا' اللہ کا کلام پڑھا ہے۔ وہ پہلے تو پوچھنے پر مصر تھے اور یہ منکر تھے کہ ان کو اعتقاد تو ہے نہیں قرآن پر' خواہ مخواہ کہیں تذلیل میری بھی نہ ہو قرآن کے ساتھ اور قرآن کی نہ ہو میرے ساتھ۔ بتلاتے ہی نہیں تھے۔ لیکن جب انہوں نے اصرار کے بعد بتایا تو سب کہنے لگے کہ اللہ اکبر! چونکہ یہ اللہ کا کلام ہے' بلند بعینہ یہ اللہ کا کلام ہے' اس لئے اس کی شفاء یقینی اور صحیح ہے۔ ان کا اس پر ایمان ہوگیا۔ اب ڈاکٹر صاحب کہتے ہیں جب کسی کو کوئی تکلیف ہوتی گلاس لئے ہوئے آتا ہے کہنے لگے جس جس کو پڑھ کے دیا' خدا کی قدرت وہ پھر پادریوں کو بھول گئے' میرے ہی معتقد ہوگئے پھر کہنے لگے کہ مجھے خاص طور پر نماز کا اہتمام کرنا پڑا کہیں یہ نہ کہیں کہ اتنا بڑا مذہبی آدمی ہو کر نماز کا اہتمام نہیں کرتا کیوں کہ وہ پادری بڑا اونچا معیار رکھتے ہیں۔ ہمارے ہاں علماء کا وہ معیار نہیں ہے جو وہاں پر پادریوں کا ہے۔ اس لئے ڈاکٹر صاحب نے ان کے مقابلے میں ٹکرلی اور ان سبھی کو نیچا دکھایا۔ ڈاکٹر زین العابدین یہاں پر تقریر فرما رہے تھے۔ کہنے لگے کہ آج ہمارے اندر ایمان ہو تو میں دعوی سے کہتا ہوں کہ حضرت ابراہم آگ میں اس وقت کودے تھے تو آگ ان کا کچھ نہ بگاڑ سکی' میں اب کودنے کو تیار ہوں' آپ آگ لائیے' انشاء اللہ کبھی میرا بال بھیگا نہ ہوگا کیوں کہ اللہ تعالیٰ کی صداقت کے لئے اللہ تعالیٰ کے رسول ﷺ کی

صداقت کے لئے میں یوں کروں گا۔ اندازہ لگائیے! ایمان اپنا اپنا ہے۔
(حوالہ مجلس ذکر مطبوعہ خدام الدین اپریل ۶

جسم انسانی پر محسن انسانیتؐ کا احسان

مشاہدات و تجربات

(Obligation of the Benefactor (PBUH) to Man Kind on human Physic)

نبی آخر الزمان آقائے نامدار' تاجدار حرم حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ رحمتہ للعلمین بن کر آئے۔ زندگی کے ہر شعبے میں انسانیت اور انسانوں کی تربیت اور رہنمائی کا سامان کیا تاکہ تا قیامت آنے والی نسلیں فیض یاب ہوتی رہیں' انسانوں کی روحانی صحت کے ساتھ ساتھ جسمانی صحت کی بھی اشد ضرورت ہے۔ اس لئے حضور پاک ﷺ نے اس پر بھی خصوصی توجہ دی۔ آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم کوئی پیشہ ور طبیب نہیں تھے۔ اس کے باوجود آپؐ نے علم طب کے چند ایسے زریں اصول اپنے قول و فعل سے بتائے ہیں کہ اگر ان پر عمل کیا جائے تو رہتی دنیا تک انسانیت اس سے فائدہ اٹھا سکتی ہے۔

بیماری:-

عام طور پر بیماری اور تکلیف کو مصیبت سمجھا جاتا ہے اور انسان پریشان ہو کر کئی ایسی حرکتیں کرتا ہے جو اسلام میں ناپسندیدہ ہیں' حالانکہ بیماری مصیبت نہیں بلکہ گناہوں کا کفارہ ہے۔ حضور پاک ﷺ نے فرمایا کہ "بے شک اللہ تعالیٰ مومن کی تمام خطائیں ایک رات کے بخار سے دور فرما دیتا ہے۔" حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کا بیان ہے حضور اکرم ﷺ کے سامنے بخار کا ذکر کیا گیا' اس پر ایک شخص نے بخار کو برا بھلا کہا تو حضور

پاک ﷺ نے فرمایا بخار کو برا بھلا نہ کہو۔ یہ گناہوں کو یوں پاک کر دیتا ہے جیسے آگ لوہے کے زنگ اور میل کو نکھار دیتی ہے۔ ایک اور جگہ فرمایا کہ کوئی مومن مرد یا عورت ایسی نہیں کہ اسے کوئی مرض لاحق ہو اور اللہ اس مرض کو اس کے گزشتہ گناہوں کے دور ہوجانے کا ذریعہ نہ بناوے۔ بیماری ایک طرح کی نعمت ہے اس سے خطائیں معاف ہوجاتی ہیں' گناہ دور ہوجاتے ہیں' یہ انسان کے اندر سوز و گداز' عجز و انکساری' خوف خدا اور آخرت کا خیال پیدا کرتی ہے۔ صبر و شکر کے جذبات بیدار کرتی ہے۔ دوسروں کی تکلیف اور غم کا احساس دلاتی ہے اس طرح انسان کے ضمیر کو جگاتی ہے اور اگر بیمار مرد مومن ہے' تو آئندہ زندگی بہت بہتر بنا سکتا ہے۔

تکلیف پر صبر کرنا:- (To be Patient on Inconvinience)

فلسفہ اسلام میں ہر تکلیف منجانب اللہ ہوتی ہے اور ایک کانٹے کے چبھنے سے بھی اللہ تعالیٰ اس کے گناہ معاف فرما دیتا ہے۔ بیماری کے اس فلسفے کو اگر سمجھا جائے تو دوران مرض پریشانی کی بجائے صبر کرنا آسان ہوجائے اور صبر کی کیا عظمت ہے۔ اس سلسلے میں حضرت عطاء بن رباح رحمتہ اللہ علیہ سے ایک روایت ہے کہ ایک دفعہ مجھے عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا (ان سب سے اللہ راضی ہو) کیا میں تمہیں ایک جنتی خاتون نہ دکھادوں' میں نے عرض کیا کیوں نہیں' دکھلایئے' انہوں نے فرمایا کہ کالے رنگ کی عورت کو دیکھو' یہ عورت ایک دفعہ حضور پاک ﷺ کی خدمت اقدس میں حاضر ہوئی اور کہنے لگی مجھے مرگی کا دورہ پڑتا ہے اور بعض اوقات میرا ستر کھل جاتا ہے پس اللہ کریم سے میری صحت کے لئے دعا فرمائیں۔ حضور ﷺ نے فرمایا کہ "اگر تم چاہو تو صبر کرو تمہیں جنت ملے گی اور چاہو تو میں اللہ تعالیٰ سے تمہاری صحت کے لئے دعا کئے دیتا ہوں۔ اس عورت نے عرض کیا "یا رسول اللہ ﷺ میں صبر کروں گی' اس کے بعد اس خاتون نے عرض کیا "بس آپ اللہ سے یہ دعا فرما دیجئے کہ میری بے پردگی نہ

ہو' چنانچہ آپ ﷺ نے اس کے لئے دعا فرمائی مسلمان کی شان یہ ہے مرض کا انتہائی صبر اور شکر سے مقابلہ کرے اور اللہ تعالیٰ سے شفاء اور جزا کا حقدار رہے۔"

علاج:- (Remedy)

حضور پاک صلی اللہ علیہ والہ وسلم علاج کو حق قرار دیتے ہیں' آپ' اپنے مریضوں کو اس وقت کے اطباء کے پاس بھیجتے تھے۔ حضور پاک ﷺ کی آخری بیماری میں مدینہ کے اطباء آتے تھے اور آپ' کو دوائی دیتے تھے۔ حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ میں ان اطباء کے بتائے ہوئے نسخوں کو یاد کر لیتی تھی۔ اور بعد میں دوسرے مریضوں کو اس سے فائدہ پہنچتا تھا۔ اس زمانے میں عرب کا سب سے بڑا طبیب حارث بن کلدہ تھا۔ حضرت عائشہؓ نے علم طب میں اپنا مقام پیدا کیا۔ حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ جو محمد ﷺ کے چچازاد بھائی تھے اور نوجوان صحابی علم و فضل میں ان کا جواب نہ تھا۔ وہ بیان کرتے ہیں کہ حضور پاک ﷺ کی مجلس میں ایک شخص کھڑا ہوا اور اس نے سوال کیا "یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم کیا تقدیر کے معاملے میں دوا سود مند ثابت ہو سکتی ہے"۔ اس کا جواب حضور پاک ﷺ نے یوں دیا' دوا بھی تو تقدیر الٰہی ہے۔ وہ جسے چاہے نقصان اور جسے چاہے نفع بخشتی ہے۔ حضور پاک ﷺ نے اور حدیث میں فرمایا "اللہ تعالیٰ نے کوئی ایسی بیماری پیدا نہیں کی جس کی شفاء نہ ہو"۔ یہ حدیث ریسرچ اور جستجو کے نئے راستے کھولنے کے لئے نشان راہ ہے' دور جانے ضرورت نہیں۔ اسی صدی میں 1930-35 تک جراثیم کش اینٹی بایاٹکس کا وجود نہیں تھا۔ اور لاکھوں اموات جراثیم کے حملے کا نتیجہ ہوتی تھیں۔ نمونیا' ٹائیفائیڈ وغیرہ خطرناک بیماریوں میں شمار ہوتی تھیں اور تپ دق جان لیوا بیماری سمجھی جاتی تھی۔ یہ بیماریاں اب قابل علاج ہیں اور تپ دق (ٹی بی) کے لئے اب صرف تین ماہ کا

علاج کافی ہوتا ہے۔ اسی طرح کینسر چند سال قبل لاعلاج تھا۔ آج الحمدللہ بڑی حد تک قابل علاج ہے۔ جونہی کوئی نئی بیماری تشخیص ہوتی ہے۔ تحقیقاتی لوارے اس کے علاج کی جستجو میں کام شروع کر دیتے ہیں اور عام طور پر کچھ نہ کچھ حل نکال لیتے ہیں اور اللہ کے رسول ﷺ کا یہ قول سچ اور حق ثابت کرتے ہیں کہ ہر بیماری کی شفاء ہے۔

سرکار دو عالم ﷺ کے معمولات سے ثابت ہوا کہ علاج نہ صرف سنت ہے بلکہ یہ توکل علی اللہ کے ہرگز خلاف نہیں۔ اسی لئے مریضوں اور ڈاکٹروں کو قطعاً مایوس نہیں ہونا چاہئے اور علاج اس وقت تک جاری رکھا جائے جب تک ادھر سے پیغام اجل نہ آجائے۔

علاج اور دعا:- (Remedy and Provoking)

حضور پاک ﷺ دوا کے ساتھ ہمیشہ دعا بھی فرماتے تھے اور لوگوں کو اس کی تعلیم دیتے تھے۔ اللہ تعالیٰ جب شفا کی درخواست منظور فرما لیں تو ڈاکٹر کی تشخیص ٹھیک ہوجاتی ہے' دوائی اللہ کے حکم سے اثر دکھاتی ہے اور مریض شفایاب ہوتا ہے' خود مریض کی دعا دوسروں کے لئے بہت کارگر ثابت ہوتی ہے حضور پاک ﷺ نے فرمایا کہ جب تم مریض کے پاس جاؤ تو اسے یہ کہو کہ وہ تمہارے لئے بھی دعا کرے "یقیناً" اس کی دعا ایسی ہے جیسی فرشتوں کی دعا۔

حفظان صحت:- (Precaution Health)

پرہیز علاج سے بہتر ہے' آج کل ساری دنیا کے لوارے اس طرف توجہ دے رہے ہیں اور ہر میڈیکل کالج میں کمیونٹی میڈیسن کے نام سے ایک شعبہ قائم ہے۔ پوری دنیا میں لاکھوں ڈالر اس پر خرچ ہو رہے ہیں اور کوشش یہ ہو رہی ہے کہ بیماری سے پہلے پرہیز اور احتیاط کے ذریعے یہ کام کیا جائے اور بیماریوں سے نجات پائی جائے۔ حضور پاک ﷺ نے چودہ سو سال پہلے چند زریں اصول ایسے بتائے ہیں جو آج کی دنیائے سائنس کے لئے

بھی باعث فخر ہیں۔ اگر ان پر عمل در آمد کیا جائے تو بلا مبالغہ 90 فیصد بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔

انسانی جسم میں جلد (کھال) ایسا عضو ہے جو اندر کے تمام اعضاء کے لئے حفاظتی بند کی حیثیت رکھتا ہے اور اس میں کوئی زخم، پھوڑا، پھنسی، دھوپ، سردی کے اثرات اندر کے اعضاء کو متاثر کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے جلد کی ساخت ایسی بنائی ہے کہ اس کے خلیوں کے ایک یا دو تہیں نہیں ہے جیسے کہ باقی عضولت میں ہے بلکہ جلد میں بہت سی تہیں ہوتی ہیں اور اسے میڈیکل کی زبان میں (SaifadsqarasEphim) کہتے ہیں۔ یہ ہے اللہ کی طرف سے ساخت، اب ذرا دیکھئے پیارے نبی کریم ﷺ نے اس کی حفاظت کے لئے کیا فرمایا:

الطہور شطر الایمان "یعنی پاکیزگی ایمان کا حصہ ہے" جسم کو ہر وقت صاف ستھرا رکھنا، صاف کپڑے پہننا اور نہانا صفائی کا حصہ ہیں۔ یہ اقدامات جسم کی جلد پر ہر وقت موجود جراثیم (Streteococus (Staphylococus اور بہت سے دوسرے جراثیم کو دھو کر بہا دیتے ہیں اور جلد صاف ہو جاتی ہے۔ جونہی صفائی ستھرائی میں کمی آئے، یہ جراثیم اپنا ہاتھ دکھا دیتے ہیں اور قسم قسم کی جلدی بیماریاں آلیتی ہیں اور جلد کے ذریعے جسم کے باقی اعضاء مثلاً" ہڈی، پٹھے اور جوڑ وغیرہ کو بھی متاثر کرتی ہیں۔ ان بیماریوں سے بچنے کے لئے آج کل کی میڈیکل سائنس کا اصول ہے کہ بار بار نہایا جائے اور جسم کو صاف ستھرا رکھا جائے، جس سے جلد پر موجود جراثیم دھلتے رہیں گے اور انسانی جلد و جسم ان جراثیم کے نقصان سے محفوظ رہے گا۔ اللہ تعالیٰ نے نماز فرض کی اور اس کے لئے وضو بھی فرض کیا بغیر وضو کے نماز نہیں ہوتی۔ اگر وضو کے عمل پر غور کریں تو اس میں بھی یہ حکمت پوشیدہ ہے کہ بار بار منہ ہاتھ اور پاؤں دھونے سے کلی کرنے سے ناک میں پانی ڈالنے سے ہر موجود جراثیم دھل جاتے ہیں۔ اور اس طرح نمازی آدمی ان حصوں کی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ سرجن جب آپریشن کے لئے

تیاری کرتا ہے' تو ہاتھوں کے علاوہ کہنیوں تک انتہائی احتیاط سے صفائی کرتا ہے تاکہ جراثیم دھل جائیں اور مریض تک نہ پہنچیں' سر اور منہ کو ٹوپی سے ڈھانپا جاتا ہے تاکہ موجود جراثیم مریض کو نقصان نہ پہنچائیں۔ ایک مسلمان پانچ مرتبہ وضو کے عمل سے سرجن کے آپریشن کی تیاری کا عمل دہراتا ہے۔ وضو کرتے ہوئے مسح کا عمل ماتھے اور سر و گردن کے جراثیم کو اتار پھینکتا ہے۔ اس کے علاوہ ہلکے سے دباؤ سے سر اور گردن میں تر و تازگی کا احساس ہوتا ہے۔ جس کے بعد انسان نماز یا عبادت کے لئے یکسو ہو جاتا ہے۔ مسح کے عمل میں ماتھے' سر اور گردن کو ہلکا سا دباؤ ملتا ہے اور یہ ان حصوں میں موجود کیمیائی مادہ (Metabolites) مٹا دیتا ہے اور یوں تازگی کا احساس ہوتا ہے۔ مسح کا عمل دوران خون کو بھی تیز کرتا ہے۔ اس طرح یہ ایک نفع بخش عمل ہے۔

دس باتیں:- (Ten in Talking)

حضور پاک ﷺ نے دس باتوں کو فطرت دین حنیف کا حصہ بتایا۔ ان میں ایک اصول راویہ کو یاد نہ رہا۔ باقی تو انہوں نے یوں روایت فرمائے۔

○ لبیں کٹوانا' ○ داڑھی بڑھانا' ○ مسواک کرنا' ○ ناک میں پانی ڈالنا' ○ ناخن کٹوانا' ○ انگلیوں کے جوڑ دھونا' ○ بغلیں لینا۔ یہ حدیث کیمونٹی میڈیسن کی بنیاد بناتی ہے جلد کے بارے میں پہلے عرض کیا جا چکا ہے۔ بغل زیر ناف انگلیوں کے جوڑ ناخن اور لبیں بہت سارے کیڑوں اور جراثیم کے گھر ہوتے ہیں اور ان جگہوں سے نہ صرف جلد پر بلکہ جسم کے اندر بھی بیماریاں پھیلتی ہیں۔ صرف گندی انگلیوں سے ٹائیفائیڈ' ہیضہ اور بہت سی متعدی بیماریاں پھیلتی ہیں' ناخن کے اندر پیٹ کے کیڑوں کے انڈے ہوتے ہیں جو منہ کے ذریعے پیٹ میں چلے جاتے ہیں اور وہاں بڑے بڑے سانپ نما کیڑوں کی شکل اختیار کر کے پورے جسم کے نظام انہضام کو تباہ کر دیتے ہیں۔

جہاں پر جلد کی تہہ بنتی ہے یعنی (Skin Creases) مثلاً" بغل' زیر ناف' انگلیاں وغیرہ اس میں (Scabies) ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ یہ جلدی بیماری انہی جگہوں سے بڑھتی ہے اور مادہ کیڑا (Mite) یہاں انڈے دیتی ہے' پس ناخن کٹوانا بغل اور زیر ناف بال لینا' لبیں کٹوانا' انگلیوں کے جوڑ دھونا' حفاظتی میڈیسن کی بنیاد ہیں' طہارت کا بیان ذرا آگے آئے گا۔

منہ :- (Mouth)

منہ' جسم کے اندر جانے والی چیزوں کا دروازہ ہے اور دہانے کے اندر دانت' منہ کی مخلی تہہ (Mucus Membrane) دانت' مسوڑھے تالو (Tonsills) اور (Oral Cavity) ہوتی ہے یہ سب عضولات خوراک کو یا اندر جانے والی کسی بھی چیز کو تیار کر کے اور آسان شکل میں ڈھال کے اندر بھیجتے ہیں تاکہ ہاضمے میں آسانی ہو۔ حضور پاک رحمتہ للعلمین ﷺ نے جسم کے اس انتہائی اہم حصہ کی حفاظت کے لئے بہت ساری تدابیر عنایت فرمائیں' کھانے سے پہلے ہاتھ دھونا اور کلی کرنا کھانے کے بعد کلی کرنا' اس سے پہلے سے موجودہ یا بعد میں موجود غذائی باقیات (Deposits) دور ہوجاتے ہیں اور دانتوں' مسوڑھوں اور منہ کی بہت سی بیماریوں سے بچت ہوجاتی ہے' پھر فرمایا کہ مسواک کرو' مسواک دانتوں کے درمیان موجود غذائی ذرات کو پانچ مرتبہ نکالتا ہے۔ تو یہ ذرات دانتوں کو اور مسوڑھوں کو کوئی نقصان نہیں پہنچا سکتے' ان ذرات کے جمع ہونے سے (Gingvitis) (Dental Carries) اور اسی قسم کی بیماریاں ہوتی ہیں۔ ڈینٹل سرجن ہر چھ ماہ بعد دانتوں صفائی (Sealing) کروانے کو کہتے ہیں' مگر حضور اکرم ﷺ کے حکم (مسواک) سے دانت ہمیشہ صاف رہتے ہیں اور اسکیلنگ کی ضرورت نہیں پڑتی۔ حضور پاک ﷺ نے بہت زیادہ گرم اور چٹ پٹی چیزوں سے منع فرمایا ہے۔ اسی ایک حکم پر اگر عمل کیا جائے تو منہ کے السر (Phyaryngitis) اور (Stomotitis) سے بچایا جاسکتا ہے۔

مقدار غذا:(Dose of Diet)

منہ کے بعد کھانے کے نام انہضام کی طویل ٹیوب شروع ہوتی ہے' اس نلی کے مختلف حصے اور مختلف کام ہیں' لیکن یہ سب ایک دوسرے کی مدد کرتے ہیں۔ نظام انہضام کے ساتھ رطوبتیں پیدا کرنے والے غدود (Glands) بھی ہوتے ہیں' مثلاً" لبلبہ (Pancreas) پتہ Bladder) (Gall اور جگر جسم میں جانے والی خوراک جگر کے راستے گلوکوز بن کر خون میں چلی جاتی ہے' فالتو مادہ' ضائع شدہ مادہ' (Waste Products) کی صورت میں جس سے باہر نکل جاتا ہے۔ منہ سے لے کر پاخانہ کے اخراج تک نظام انہضام کا ہر حصہ اہم ڈیوٹی انجام دیتا ہی اور ہر ایک کے لئے ایک خاص (Physiological Enviornament) طبی فضا ضروری ہے۔ اگر اس میں ذرا بھی گڑ بڑ ہو تو انسانی جسم کا یہ اہم سسٹم خراب ہوجاتا ہے اور بیماریوں کا طویل سلسلہ شروع ہوجاتا ہے' اس نظام کو صحیح رکھنے کے لے کھانے کا معیار (Quality) اور مقدار (Quantity) کا متوازن ہونا بہت ضروری ہے۔ آیئے دیکھتے ہیں کہ حضور پاک ﷺ نے اس سلسلے میں کیا ارشاد فرمایا:

"مقدار کے بارے میں آپ ﷺ نے فرمایا کہ مومن ایک آنت سے اور کافر سات آنتوں سے کھاتا ہے' پھر فرمایا کہ کمر سیدھی رکھنے کے لئے چند لقمے ہی کافی ہیں اور اگر لازما" کھانا ہی ہے تو معدہ میں ایک تہائی کھانا' ایک تہائی پانی اور ایک حصہ (ہوا) سانس کے لئے خالی رکھو' ایک اور حدیث میں آتا ہے کہ آپ ﷺ کھانے کے لئے دو زانوں ہو کر بیٹھتے اور دایاں قدم مبارک کھڑا کر لیتے"۔

یہ تمام احادیث خوراک کی متوازن مقدار کی طرف اشارہ کرتی ہیں۔ معدہ میں پانی' غذا اور رطوبتوں کے عمل سے کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس بنتی ہے اور یہ معدہ کے اوپر والے حصہ (Fundus) میں آجاتی ہے۔ اگر معدہ

کے اس حصے کو بھی خوراک سے بھر دیا جاتا تو گیس کے لئے جگہ نہ ہو گی۔ یہ عمل معدہ کی بہت سی بیماریوں کا باعث بنتا ہی اور سانس میں دشواری پیدا کرتا ہے، دایاں قدم کھڑا کرنے سے یہ معدہ کو دبا کر رکھتا ہے اور اس کو کھانا کھانے کے لئے کھلی چھٹی نہیں دیتا۔ اس طرح حدیث کہ مومن ایک آنت سے کھاتا ہے اور کافر ساتھ آنت سے بسیار خوری اور پر خوری سے سرکار دو عالم ﷺ نے نفرت ہی کا اظہار کیا۔

خوراک کا خون بننا:۔(Blood-Production With diet)

جسم میں جانے والی ہر خوراک گولکوز بن کر خون کا حصہ بن جاتی ہے، زائد غذا چربی کی صورت میں جسم جمع رہتی ہے اور حسب ضرورت گلوکوز بن کر جسم کو طاقت مہیا کرتی ہے۔ جسم کے ہر خلئے (Cell) کی خوراک گلوکوز ہے۔ یہ اس کے بغیر کام نہیں کر سکتا گلوکوز کے لئے انسولین کا ہونا ضروری ہے۔ ہر خلئے میں گلوکوز انسولین کے بغیر نہیں گھس سکتا۔ اس لئے انسولین کا ہونا ضروری ہے۔ یہ رطوبت لبلبے سے نکلتی ہے، لبلبہ جسم کی ساخت کی مطابق ایک خاص مقدار میں یہ رطوبت خارج کرتا ہے۔ اگر اس رطوبت سے گلوکوز کی مقدار زیادہ ہو جائے تو یہ گلوکوز خون میں آجاتا ہے اور اس طرح ذیابیطس (Diabetes) کی بیماری ہو جاتی ہے۔ ذیابیطس جسم کے ہر سسٹم کو متاثر کرتی ہے یہ بیماری (Micro Vascular Angiopaty) کہلاتی ہے۔ یعنی اس کا نقصان خون کی چھوٹی سے چھوٹی اور باریک ترین نالیوں کو پہنچتا ہے اور اس طرح گردے، آنکھیں دل اور جسم کے تقریباً تمام اعضا متاثر ہوتے ہیں اگر انسان کھانے کے بارے میں حضور اکرم صلی اللہ علیہِ وَسلّم کی ہدایت پر عمل کرے تو ان تمام بیماریوں کے مجموعے سے بچا جا سکتا ہے۔ مدینہ منورہ میں مصر سے آئے ہوئے ایک طبیب نے حضور پاک صلی اللہ عَلَیہِ وَسَلَّمْ سے شکایت کی کہ میرے پاس آپ صلی اللہ عَلیہِ وَسلّم کے شہر سے کوئی مریض نہیں آتا۔ یہ کیسی بے التفاتی ہے، حالانکہ میں آپ لوگوں کی خدمت کے لئے بھیجا

گیا ہوں آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ یہ بے التفاتی کی وجہ سے نہیں ہے۔ ہم لوگ بیمار ہی نہیں ہوتے کیونکہ ہم کھانا اس وقت کھاتے ہیں جب شدید بھوک لگی ہو اور اس وقت ہاتھ روک لیتے ہیں جب ابھی کچھ باقی ہو۔

یہ ساری احادیث شوگر، امراض قلب، بلڈ پریشر اور فالج وغیرہ سے بچنے کے لئے بہترین احتیاطی تدابیر کی حامل ہیں۔ بہت زیادہ غذا اور کھانوں سے دل پر بہت بڑا اثر پڑتا ہے اور کولیسٹرول (چربی) کی زیادہ مقدار دل کی رگیں بند کردیتی ہے۔ اس طرح دل کا دورہ پڑتا ہے جو پورے جسم کو ہلا کر رکھ دیتا ہے۔ حضور پاک ﷺ نے بہت پہلے فرمایا کہ انسان کے جسم میں ایک لوتھڑا کام کرتا ہے اور جب اس میں خرابی پیدا ہو جائے تو سارے جسم میں خرابی پیدا ہو جاتی۔ خوب یاد رکھو یہ دل ہے یہ حدیث اور کھانے کے بارے میں باقی حدیث سے ملا کر پڑھی جائیں۔ تو انسان عارضہ قلب سے بچ سکتا ہے۔

قیلولہ:۔(Middynap)

حضور پاک ﷺ نے فرمایا ہے کہ دوپہر کے کھانے کے بعد قیلولہ کیا جائے اور رات کے کھانے کے بعد چہل قدمی۔ یہ حدیث بہت ہی اہم طبعی اور طبی حقائق کی طرف نشان دہی کرتی ہے، کھانے کے فوراً بعد غذا کے ہاضمے کے لئے جسم کے مختلف حصوں سے خون نظام انہضام میں آجاتا ہے۔ تاکہ کھانے کو ہضم کرنے کے ساتھ مختلف مراحل سے گزار کر گلوکوز بنایا جائے۔ اور یہ خون کا حصہ بن جائے، خون کے اس اجتماع کی وجہ سے غنودگی اور سستی طاری ہوتی ہے۔ اور یہ سستی فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔ ہاضمے کے لئے اگر انسان تھوڑی دیر سوئے تو اس طرح مختلف نظام ہائے جسم کو اپنا اپنا کام کرنے کا وقت مل جاتا ہے اور انسان تازہ دم ہو کر اٹھ جاتا ہے دوسری مصلحت یہ ہے کہ دوپہر کے کھانے کے بعد بقایا دن شام تک کیونکہ کام کرنا ہوتا ہے تو تمام جسم اس وقفے کے بعد دوبارہ تیار ہو جاتا ہے۔

یوں انسان کی قوت کار بڑھ جاتی ہے۔

رات کا آرام:۔(Rest of Night)

رات کے کھانے کے بعد جسم کو طویل وقفے کے لئے آرام کرنا ہوتا ہے اور اعصابی نظام نے حیاتیاتی گھڑیال (Biological Clock) کے ذریعے اس وقفہ آرام کو منظم کر رکھا ہوتا ہے۔ رات کے آرام میں تمام اعضاء ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور ان کی طاقت کو بہت معمولی مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔ جس سے خلیے ضروری کام کر سکیں۔ اسی لئے رات کو (Metabotism) ہوتی ہے۔ یعنی انسانی جسم خوراک کو طاقتی حراروں میں بہت کم استعمال کرتا ہے۔ اسی لئے ان حراروں کی ضرورت بھی کم ہوتی ہے۔ اس لئے چہل قدمی سے جسم کے تمام اعضاء کو تھوڑی سی مشق سے فٹ کیا جاتا ہے کیونکہ یہ طاقت کا استعمال رات کے آرام سے متوازن ہو جائے گا چہل قدمی سے معدہ میں غذا نیچے چلی جاتی ہے اور اس طرح معدہ کا بوجھ کم ہو جاتا ہے۔ جو سونے کے وقت آسانی مہیا کرتا ہے۔ اگر معدہ بہت زیادہ بھرا ہوا ہو تو (Sleep Dyspnoea) بد ہضمی اور سانس کے عمل کو دشوار کرتا ہے۔ سرکار دو عالم ﷺ شام کا کھانا عام طور پر مغرب کے بعد تناول فرماتے تھے اور یوں عشاء کی طویل رکعتیں، چہل قدمی، اس کے ہاضمے میں مدد کا ذریعہ تھی۔ آج بھی جہاں کھانے کے اوقات یہی ہیں۔ وہ لوگ زیادہ فائدہ میں ہیں۔ الغرض نظام انہضام کو درست رکھنا پورے جسم کی صحت ہے اور اس سسٹم کے لئے آپ ﷺ نے تفصیلی ہدایات دے کر امت کو صحت کا راستہ دکھایا ہے۔

"نبی کریم ﷺ کے ماموں حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو ایک روز سینے اور بائیں بازو میں شدید درد ہوا جس کا کھچاؤ کندھوں کی پچھلی جانب بھی ہوا۔ ماتھے مبارک پر پسینہ آگیا، نڈھال ہو کر گر گئے۔ یہ وہ سب علامات تھیں جنہیں آج کی میڈیکل سائنس میں انجائنا کہا

جاتا ہے۔ صحابہ کرامؓ انہیں اٹھا کر بارگاہ رسالت ﷺ میں لے گئے۔ حضور پاک ﷺ نے اپنا دست مبارک ان کے دونوں شانوں کے درمیان رکھا تو ان کو آرام آگیا اور درد کی شدت ختم ہوگئی۔ اس کے ساتھ ہی نبی کریم ﷺ نے انہیں عجوہ کھجور اور اس کی گٹھلی کا آٹا کھانے کی ہدایت فرمائی۔ اس کے استعمال سے انہیں شفائے کامل ہوگئی۔ حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ تعالیٰ عنہ عمر بھر یہ نبویؐ نسخہ استعمال فرماتے رہے۔ انہیں جنگ قادسیہ کے فاتح ہونے کا اعزاز ملا اور طویل عمر کے بعد وفات پائی۔ عجوہ نہ مل سکے تو کوئی سی بھی کھجور انشاء اللہ فائدہ دے گی۔

نیند انسانی صحت کی ضامن - مشاہدات و تجربات

(Shumbering is the Guaranteern health - Observation and Experience)

نیند صحت کو برقرار رکھنے کے لئے نہایت ضروری جزور ہے۔ نیند کے دوران دماغ کو سکون ملتا ہے اور انسان دوبارہ تازہ دم ہو کر کئی کئی گھنٹوں تک کام کر سکتا ہے اس کے برعکس نیند کو پورا نہ کرنے والے کئی کئی بیماریوں اور مشکلات کا شکار ہوجاتے ہیں۔ نیند کے بارے میں ہمیں قرآن کریم اور رسول اکرم ﷺ کے عمل سے بڑی واضح ہدایات ملتی ہیں۔ قرآن کریم میں کئی مقامات پر انسان کے آرام و سکون کے بارے میں ہدایات ملتی ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے رات کو آرام کے لئے بنایا ہے جس طرح سورہ انعام کی آیت نمبر96 میں یہ حکم دیا گیا ہے اسی طرح سورہ یونس میں فرمایا "وہ اللہ ہی ہے جس نے تمہارے لئے رات بنائی تاکہ اس میں سکون حاصل کرو۔ رات کی اولویت کے بارے میں اسی طرح کے مضامین سورہ نبا (9) سورہ مومن (61) اور سورہ القصص (73) میں ملتے ہیں"۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ سورہ روم میں ارشاد فرمایا "اس کی نشانیوں میں سے تمہارا رات اور دن کو سونا اور اس کے فضل کو تلاش کرنا ہے۔ چنانچہ نہ صرف دن کو سونے کی ممانعت نہیں

ہے بلکہ رات کو کام کرنے کی اجازت بھی ہے" رسول اکرم کا ارشاد ہے انسان کے جسم کا بھی حق ہے چنانچہ مناسب آرام کرنا بھی انسانی جسم کا حق ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ رات کو ہی زیادہ آرام اور سکون سے انسان سو سکتا ہے کیونکہ خاموشی اور اندھیرے میں نیند اچھی آتی ہے۔ میڈیکل سائنس میں یہ اصول ان مریضوں پر کیا جاتا ہے جن کو تشنج کی بیماری ہو انہیں اندھیرے کمرے میں علیحدہ رکھا جاتا ہے تاکہ وہ آرام و سکون سے سو سکیں اسی طرح دوروں کا امکان کم ہو جاتا ہے۔

سونے کا طریقہ :۔(How to Sleep)

رسول اکرم ﷺ کے طرز عمل سے ہمیں سونے کا صحیح طریقہ معلوم ہوتا ہے آپ کا معمول تھا کہ سخت بستر کا استعمال فرماتے دائیں کروٹ لیٹتے اور دائیں ہاتھ کی ہتھیلی دائیں رخسار کے نیچے رکھ لیتے اور الٹا لیٹنے کو ناپسند فرماتے دائیں طرف لیٹنا طبی لحاظ سے بہتر ہے کیونکہ معدے کا اخراج بھی دائیں طرف ہی ہوتا ہے بائیں طرف زیادہ دیر لیٹنے سے دل پر بوجھ پڑتا ہے اسی طرح الٹا لیٹنا بھی مفید نہیں۔ رخسار کے نیچے ہاتھ رکھنے سے نچلے جبڑے کو مدد ملتی ہے جس سے وہ نیند کے دوران ڈھیلا ہونے کے باوجود منہ نہیں کھلتا اور خراٹوں کا عمل نہیں ہوتا سیدھا لیٹنے سے خراٹوں کا امکان زیادہ ہوتا ہے چنانچہ دائیں طرف لیٹنا احسن عمل ہے۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم عشاء کی نماز کے بعد جاگنا ناپسند فرماتے آپ کا ارشاد گرامی ہے کہ نماز کے بعد دو ہی صورتوں میں جاگنا چاہیئے یا کہ یاد خدا کے لئے یا گھر والوں سے ضروری بات کرنے کے لئے۔ جو بات تجربے نے ثابت کر دی ہے کہ جو لوگ سخت بستر کا استعمال کرتے ہیں انہیں کمر کا درد ہونے کے بہت کم امکانات ہوتے ہیں لیٹنے کے دوران کروٹ لیتے رہنا چاہیئے خصوصاً ایسے مریض جو فالج یا کسی اور بیماری کی وجہ سے خود کروٹ نہ لے سکتے ہوں ان

کے لواحقین پر لازم ہے کہ وہ انہیں چند گھنٹوں کے بعد کروٹ دیدیا کریں کیونکہ ایک ہی طرف لیٹنے سے زخم بننے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ قرآن کریم میں اصحاب کہف کا ذکر آیا ہے جو کئی سو سال تک سوتے رہے اللہ تعالیٰ قرآن میں ارشاد فرماتا ہے کہ ہم ان کو کروٹ دیتے رہتے تھے چنانچہ ایسے مریض جن کو کئی مہینوں یا سالوں تک لیٹنا پڑے انہیں کروٹ دینا بہت ضروری ہے تاکہ زخم بننے کا امکان کم سے کم ہو سکے۔

سونے کی تیاری:- (While going to Sleep)

رسول اکرمؐ نے خالی پیٹ سونے سے منع فرمایا آپ کا ارشاد ہے کہ خالی پیٹ سونے سے انسان جلد بوڑھا ہوجاتا ہے آج اس بات میں کوئی شک نہیں رہا اور میڈیکل سائنس نے یہ ثابت کردیا ہے کہ خالی پیٹ سونے سے معدے کی تیزابیت سے معدے کے السر کے مریض کو سونے سے پہلے کوئی شے مثلاً" دودھ کا گلاس پینے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ آپؐ کا ارشاد گرامی ہے سونے سے پہلے ہاتھ دھولیں تاکہ چکنائی یا کوئی اور چیز نہ لگی ہو جس سے کیڑے مکوڑے کا ڈسنے کا اندیشہ ہو آپ کا ارشاد ہے کہ سونے سے پہلے وضو کرلینا چاہئے رات کو سونے سے پہلے چہرے اور دوسرے حصوں کو دھونا بہت ضروری ہے کیونکہ دن بھر کی مٹی گرد و غبار اور جراثیم مساموں میں جمع ہو کر جلد کو خراب کرسکتے ہیں آنکھوں میں جمع گرد و غبار بھی صاف ہو جائے گا سونے سے پہلے مسواک کرنے کا بھی احادیث میں ذکر ملتا ہے طبی نقطۂ نگاہ سے بھی یہ بھی نہایت اہم اصول ہے کیونکہ منہ میں صفائی نہ ہونے کی صورت میں جراثیم پھل پھول سکتے ہیں۔ نماز کے اوقات کا جائزہ لیا جائے تو یہ بات واضح ہوجاتی ہے کہ ان کا تعین بھی کام اور آرام کے وقت کے مطابق ہی کیا گیا ہے۔ فجر اور ظہر کی نمازوں کے دوران اتنا وقت دیا گیا ہے کہ آدمی اپنے روزمرہ کے کام نمٹا سکے اسی طرح عشاء اور فجر کی نماز کے دوران نیند اور سکون کے لئے وقفہ ہے۔

سونے کی ہدایات:- (Instructions for Sleeping)

قرآن و سنت سے ہمیں نیند کے بارے میں مختصراً" مندرجہ ذیل ہدایات ملتی ہیں۔

(1) نیند کا وقت رات کو ہی رکھا جائے۔ لیکن دوپہر کے وقت کچھ دیر ستانے میں کوئی مضائقہ نہیں۔

(2) رات کو جلدی سوئیں اور صبح جلدی اٹھنے کی عادت ڈالیں۔

(3) بستر نہ زیادہ نرم ہو کہ اٹھا ہی نہ جائے اور نہ اتنا سخت کہ نیند ہی نہ آئے۔

(4) خالی پیٹ نہ سوئیں۔

(5) سونے سے پہلے مسواک اور برش ضرور کریں۔

(6) سونے سے پہلے ہاتھ اور منہ دھوئیں۔

(7) نشہ آور اور نیند آور دواؤں سے پرہیز کریں۔

(بحوالہ ڈاکٹر امتیاز رسول)

جون کولنز کے تجربات - پردے کا اعتراف

(John Colon's Experiments - Confeshins of)

ونڈ سر ہیلتھ کیئر سنٹر کے ڈاکٹر او سوالڈ مورٹن نے جلد خیمسائل پر کامیاب ریسرچ کرنے کے بعد یہ ثابت کیا کہ جلد کا وہ حصہ جو کپڑوں سے ڈھکا رہتا ہے وہ اس حصے کی نسبت جو عریاں ہوتا ہے' زیادہ خراب ہوتا ہے۔ اس سلسلے میں ڈاکٹر مورٹن نے دو اشخاص کا موازنہ کیا۔ پچاس سالہ ایک شخص تھا جس نے اپنی کمر اور کولہوں کی جلد کو دھوپ سے بچائے رکھا تھا۔ یعنی وہ غسل آفتابی کی طرف مائل نہ تھا۔ جبکہ دوسرا ایسا شخص تھا جس کی عمر 20 سال تھی اور وہ مسلسل دھوپ سے گھنٹوں گھنٹوں فیضیاب ہوتا رہتا تھا۔ ان دونوں کی جلد کا موازنہ کرنے سے یہ بات ثابت ہوگئی۔ عمر کی اس قدر فرق کے باوجود دونوں کی کمر اور کولہوں کی

جلد میں کوئی خاص فرق نہ تھا۔ ہمارے جسم کے وہ حصے جو کھلے رہتے ہیں جیسے ہاتھ اور چہرہ۔ ان پر سورج کی روشنی کا اثر زیادہ ہوتا ہے بہ نسبت عمر کے۔

کیا آپ نے مشہور اداکارہ Brigitte Bardot کی حال ہی میں کوئی تصویر دیکھی ہے؟ اگر آپ کی عمر چالیس سال کے قریب ہے تو یقیناً" آپ سمجھ گئے ہونگے کہ یہ سوال کیوں کیا ہے؟۔ برژی بار دوت کا چہرہ آج بھی مغربی خواتین کے لئے آئیڈیل چیز ہے۔ اس کی چہرے کی سنہری رنگت کتنی حسین ہے۔ آج بھی خواتین ہی نہیں مرد حضرات بھی اسے دیکھ کر دم بخود رہ جاتے ہیں۔

سورج کے اثرات جلد کو کس قدر متاثر کرتے ہیں اس کا اندازہ کرنے کے لئے آپ اپنے بازو اور ہاتھ کی انگلیوں اور کلائی وغیرہ کو دیکھئے۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ کی کلائی اور ہاتھ کی جلد زیادہ کھردری اور بے رونق ہے بانسبت بازو کی جلد کے ..... جلد پر سورج کی شعاعیں براہ راست پڑنے سے جو نقصانات ہوتے ہیں ان کا سب سے بڑا نقص یہ ہے کہ فی الفور ان کا اثر نظر نہیں آتا۔

(بحوالہ اخبار جہاں)

قرآن اور سائنس

(The Holy Quran and Science)

سبحن الذی خلق الازواج کلها مما تنبت الارض و
من انفسھم و مما لا یعلمون ○ یٰس 36

ترجمہ: پاک (عظیم) ہے وہ ذات جس نے جملہ اقسام کے جوڑے پیدا کئے خواہ وہ زمین کی نباتات میں سے ہوں یا خود ان کی اپنی جنس میں سے یا ان اشیاء میں سے جن کو یہ جانتے تک نہیں ہیں۔

All. Who created in pairs All things that Earth
and many other things of whichGlory to God Exalted
(Chapter 36 v.36)Produces. As Well as. Theirown selves
you know nothing

اس آیت کریمہ میں پنہاں پیغام کو سمجھنے کے لئے ہمیں اس کے متن کو بار بار پڑھنا چاہئے۔

(الف) اللہ تعالیٰ نے اپنی عظمت کے راز بیان کرنے کے بعد اعلان کیا کہ مخلوق جوڑوں میں موجود ہے۔ اللہ خود کسی جوڑے یا برابری سے بالاتر ہے۔ یہ پاک آیت جو اس طرح سے شروع کی گئی ہے، اس کا مقصد یہ ہے کہ مخلوق کی جوڑوں میں موجودگی کے اندرونی معانی آشکارہ کئے جائیں۔

جوڑوں کی موجودگی بیک وقت مخالف اور ساتھ ہی مشابہت ظاہر کرتی ہے۔ اس کی سب سے عیاں مثال مذکر اور مونث کی موجودگی ہے۔ سائنسی تعریف کے نقطہ نظر سے جوڑوں کی تخلیق مشابہاتی مخالف (Opposites Similar) کے معنی رکھتے ہیں۔ گرمی اور سردی کا بھی ایک جوڑا ہے یعنی دو چیزیں ایک دوسرے سے ملتی جلتی ہونے کے باوجود بھی دہنی خاصیت اور اثر کے لحاظ سے ایک دوسرے کی مخالف ہو سکتی ہیں۔

(ب) سب سے دلچسپ پہلو اس آیت کریمہ کا یہ ہے جب یہ جوڑوں کی مثال

پیش کرتی ہے، یہ کہتے ہوئے کہ "ہم نے مخلوق کو جوڑوں میں پیدا کیا" اللہ تعالیٰ نے تین مثالیں دی ہیں۔

(1) جوڑے - زوجین جو زمین نے پیدا کئے۔

(2) مخلوق کے خود اپنے جوڑے۔

(3) بہت سے دوسرے مخلوق کردہ جوڑے جن کا ہمیں علم نہیں ہے۔

آیئے اب اس آیت کے راز کو جاننے کے لئے یہ دیکھیں کہ سائنس نے اس سلسلے میں کیا کیا نئی دریافتیں کی ہیں۔

ماہر طبیعیات اینڈرسن ANDERSON کی مثبتیہ یا مثبت الیکٹرون POSITRON کی دریافت اس سلسلے میں ایک نشان راہ اور اہم موڑ ہے۔ ساتھ ہی یہ موریس ڈیراک MAURICEOIRAC تھا جس نے تخلیق کے جوڑوں میں ہونے کا پہلے پہل تصور باندھا تھا۔ یہ تصور طبیعیات PHYSICS میں بنیادی اصول ہے۔ کائنات میں ہر ذرے کا ایک برقی بار CHARGE اور چکر SPIN () ہوتا ہے۔ جب ایک جوہر بنتا ہے تو اس کا مخالف جڑواں OPPOSITE TWIN بھی بن جاتا ہے۔ اس لئے کہ ہر چیز جوڑوں میں بنتی ہے۔ ان میں سے زیادہ مشہور یہ ہیں۔

The Positron, antiparicle of electron.

The Antiproton, antiparticle of proton.

The Antineutron, antiparticle of neutron.

The Antineutinno, antiparticle of neutrino.

نیوکلائی طبیعیات NUCLEAR PHYSICS کے بنیادی اصولوں میں سے اس لئے ایک یہ بھی اصول ہے کہ ہر جوہر یا ذرے PARTICLE کا ایک مخالف جڑواں بھی موجود ہوتا ہے۔ اس موضوع پر کچھ دیر بعد تفصیلاً گفتگو ہوگی۔

چنانچہ آیت نمبر 36 کے ذریعے چودہ صدیاں قبل تخلیق کے بنیادی قانون کی تعلیم دی گئی ہے جب یہ کہا گیا کہ ہم نے بہت سے نامعلوم جوڑے پیدا کئے۔

اب آیت کریمہ کی مجموعی تشریح کرتے ہیں۔ آیت کی ابتدا میں یہ کہنا کہ

پاک (عظیم) ہے اللہ کی ذات اس امر کی اہمیت ظاہر کرتا ہے کہ صرف فقط ہی بغیر کسی جوڑے یا مثل کے ہے۔ ہماری مشکل اس وقت پیدا ہوتی ہے جب ہم اللہ کے بغیر کسی مثل کے تصور کرتے ہیں۔ ہماری ہر چیز کو اس کی مشابہت یا تمثیل سے اس کے مخالف کے توسط سے جاننے کی عادت راسخ ہو چکی ہے۔ مگر ہر چیز جس کا کوئی مخالف یا مثل ہے' اس کی ایک حد ہے اور وہ فنا پذیر ہے۔ جبکہ دوسری طرف اللہ اس سے پاک (عظیم) ہے۔ وہ کسی مثال کے بغیر ہے۔ جب کہ اس نے ہی تمام چیزوں کو جوڑوں میں پیدا کیا ہے۔

وہ جو زمین پیدا کرتی ہے :- (What that Earth grows)

بعض علماء نے آیت کے اس حصہ کو صرف نباتات کے سلسلے میں ہی سمجھا ہے مگر یہ تشریح ناکافی ہے کیونکہ اللہ تعالٰی اگر چاہتا تو یہ نہ کہتا کہ "تمام چیزیں جو زمین پیدا کرتی ہے۔" بلکہ صرف نباتات ہی کا ذکر ہوتا۔ اس طرح یہ آیت دوسری چیزوں کے ساتھ ساتھ نباتات کے جوڑوں کی موجودگی کی طرف بھی اشارہ کرتی ہے۔ بلکہ آیت کا پہلا حصہ اس کے تیسرے حصہ کی تعریف بھی مہیا کرتا ہے۔ اگر کوئی اس فقرے کی تشریح کہ ہم نے اور بہت سے جوڑے پیدا کئے جن کا تمہیں علم نہیں ہے۔ اس طرح کرے کہ یہ صرف برق یا زمنی مقناطیسیت کے متعلق ہے تو وہ غلطی پر ہوگا۔ کیونکہ اس کا جوڑا زمین نے پیدا کیا ہے۔ زمین کے پیدا کردہ جوڑے ذیل میں دیئے جاسکتے ہیں۔

(الف) ایک جیسے SIMILAR جوڑے جو اپنی مادی اور کیمیائی خصوصیات میں مختلف ہوتے ہیں۔ مثلاً" دھاتیں اور غیر دھاتیں۔

(ب) حیاتیاتی BIOLOGICALLY طور پر مخالف جوڑے مثلاً" پودوں اور جانوروں کے نر اور مادہ۔

(ج) مادی طور پر مخالف جوڑے مثلاً" مثبت اور منفی برق جوہر یا جواہر کا گروہ IONS اور اس طرح برقی چارج کا الٹ ہونا POLARITY-

(د) زمین میں زندگی کے تانے بانے پر اثر انداز ہونے والا تجزیہ ANALYSIS

اور عناصر کا اکٹھے ہونا SYNTHESIS جیسے پودوں میں جراثیم BECTERIA سے روح پھوکنا جو نائٹروجن کو بھی ترتیب دیتا ہے۔ جراثیم BECTERIA کی وہ خاصیت جو نامیاتی ORGANIC چیزوں کو توڑنا اور تباہ کرنا ہے جس سے سڑنے اور زائل ہونے کا عمل پیدا ہوتا ہے اور اسی طرح کی دوسری مثالیں۔ جیسے مثلاً مقناطیسی مخالف جوڑے۔ جیسے مقناطیسی قطبین یعنی شمالی اور جنوبی قطبین۔

اپنے ہی جوڑے:۔(Pairs of their selves)

"ہم نے ان کے اپنے جوڑے پیدا کیے۔" یعنی مخالف جڑواں جوڑے۔ اس آیت کے حصہ کے مختلف معانی کیے جا سکتے ہیں۔ جیسے:

(الف) مرد اور عورت (مخالف جوڑے)

(ب) امدادی شخصی خصوصیات۔ مثلاً ظالم / ہمدرد / بہادر / بزدل / سخی / کنجوس وغیرہ۔

(ج) خصوصیات جو تشابہت رکھتے ہیں۔ لیکن مخالف اخلاقی فیصلہ VALUE JUDGEMENT کی حاصل ہوتی ہیں۔ جیسے وحشی پنا / بہادری، منافقت / لحاظ حلم یا نرمی / سادہ لوحی وغیرہ۔ ان میں چند الفاظ کا ترجمہ اور تشریح بیحد مشکل ہے۔ بہر طور کسی حد تک معانی اخذ کیے جا سکتے ہیں۔

جوڑے جو ہم نہیں جانتے:۔(The Pairs-unknown to us.)

قانون مماثلت LoW OF PAIRTY مادہ اور توانائی کے نظریات کا احاطہ کرتا ہے۔ اس طرح سے کہ قدریہ QUANTA اور وہ نظام جو اس سے بنتا ہے اپنے آپ کو مخالف جوڑوں میں ظاہر کرتے ہیں۔ نظریہ کوانٹم کے مطابق توانائی واضح اکائیوں میں ہوتی ہے۔ جو مکمل عددوں میں ہو سکتی ہیں

(الف) توانائی کے اخراج اور تحلیل یا جذب ہونے کے عمل کو علم طبیعیات PHYSICS اور ASTRROPHYSICS کا ئناتی علم طبیعیات نے موجودہ وقتوں میں تسلیم کیا ہے۔ ہمیں اس عمل کے راوں کو ابھی مزید سمجھنے کی ضرورت ہے۔ البتہ ہم سیاہ شگافوں کو جاننے لگ گئے ہیں۔ جہاں توانائی خرچ ہو کر فنا ہو جاتی ہے

اور تاروں کے ان جھرمٹوں کو بھی سمجھنا شروع کر دیا گیا ہے۔ جو نا قابل یقین حد تک توانائی کو مرکوز کرتے ہیں۔ یہ دو خطے ایسے ہیں جو جڑواں صورت میں ہیں۔ مگر ایک دوسرے کے سلسلے میں مکمل طور پر مخالف اثراندازی کرتے ہیں۔

(ب) کشش اور ہٹانے والی قوتیں خاص طور پر کشش ثقل کی قوتیں مرکز گزیدہ قوتوں کی وجہ سے متوازن ہو جاتی ہیں۔ اگر ان دو قوتوں میں یہ مخالفت موجود نہ ہوتی تو یا تو تمام ستارے اپنے اپنے سورجوں SUNS میں گر جاتے اور باہری کرے میں گم ہو جاتے۔

کائنات میں کشش ثقل اور گردشی حرکت نے نا قابل یقین توازن قائم کر رکھا ہے۔ یہ تجربہ مزید حیران کن بن جاتا ہے۔ جب ہم اسے اپنی زمین اور کائنات کے تقابل میں دیکھتے ہیں۔ زمین کے ساتھ شمسی نظام بنانے کے علاوہ ہمارے ہمسائے سیارے بھی اسی قسم کا گردشی توازن اپنے اپنے سٹیلائٹ (اقمار) کے ساتھ قائم رکھتے ہیں۔ یہ چھوٹے چھوٹے نظام سورج کے گرد چکر کا ایک اور نظام ترتیب دیتے ہیں۔ اس طرح نو سٹیلائٹ (اقمار) اور ان کے بہت سے اقمار سورج کے گرد مختلف محوروں میں گردش کرتے ہیں۔ اس طرح یہ کائناتی اجسام سورج میں گرنے سے بچے رہتے ہیں۔ اس کے جواب میں سورج ان اجسام کو ان کے محور میں توازن مہیا کرتا ہے۔ تاکہ وہ فضائے بسیط SPACE میں گم نہ ہو جائیں۔ اسی پر ہی بات ختم نہیں ہو جاتی بلکہ ایک مزید گردش کا نظام بھی ہے جس میں ستاروں کی ثریا MILKY WAYGALAXY جس میں ہماری زمین بھی شامل ہے، ہمارے سورج سمیت ایک اور محور پر گردش کر رہی ہے۔ یہ سفر یعنی ہر گردش پچیس کروڑ سالوں میں پورا ہوتا ہے۔

اس طرح ہم نے قرآنی معجزات کے رازوں سے جوڑوں کی ایسی مثالیں ڈھونڈ نکالی ہیں جو ہم کل تک نہیں جانتے تھے۔

ہماری کہکشاں مزید کہکشاؤں کے مرکز کے گرد ایک عظیم سفر پر رواں دواں ہے۔ چنانچہ ہماری زمین کشش اور دور ہٹانے والی جڑواں قوتوں کے درمیان توازن قائم رکھنے کی کوشش میں چار مختلف محوروں پر گھومتے ہوئے چار مختلف سفروں پر رواں دواں ہے جس کا شمار اربوں سالوں پر محیط ہے۔ (بحوالہ سائنس اور دنیا)

سواک:۔ (Miswak)

پیلو۔ اراک۔ سلواڈوراپرسیکا

ٹوتھ برش ٹری

سنت نبویؐ اور جدید سائنس جلد اول میں مسواک کی تحقیق کے بعد نئی تحقیق مزید ملاحظہ فرمائیں۔

انسان فطرتاً صحت پسند ہے۔ قیام صحت اس کی بہترین خواہش ہے۔ وہ پوری تندرستی کے ساتھ کاربار حیات میں مستعد رہنے کا آرزو مند ہے۔ اس لئے وہ پورے شعور حفظ صحت کے ساتھ اصول حفظ صحت پر عمل کرتا ہے۔ متوازن غذا' صاف پانی' تازہ ہوا' ورزش اور آرام' نیند اور بیداری میں توازن اس کے احاطہ فکر سے باہر نہیں رہتے۔ وہ جانتا ہے کہ سعی پیہم اور جہد مسلسل کے لئے صحت ایک لازمی ضرورت ہے۔ وہ صحت دہن (منہ کی صحت) اور صحت جسم کے تعلق کو سمجھتا ہے اس کی فہم و دانست سے یہ باہر نہیں کہ صحت دہن ----- صحت مند مسوڑھے اور مضبوط دانت ----- صحت جسمانی کی بنیاد ہے۔

1982ء میں ورلڈ ہیلتھ اسمبلی (جنیوا - سوئزرلینڈ) میں ایک جامع رپورٹ میں یہ نکتہ ابھر کر آیا کہ ترقی یافتہ ملکوں کے مقابلے میں ترقی پذیر ممالک میں زیادہ لوگ دانتوں کے امراض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اس رپورٹ کے مطابق صحت دہن و دنداں کی صورت حال تیسری دنیا کے بیشتر ملکوں میں بہ شمول پاکستان' بالخصوص شہری علاقوں میں ابتر ہو رہی ہے۔ اور اس کے نتیجے میں بہت سے امراض جنم لے رہے ہیں۔

اگر ہم تاریخ کا مطالعہ کریں تو ابتدائے آفرینش سے اب تک دنیا بھر کے لوگوں میں منہ کی صحت و صفائی کے لئے مختلف چیزیں استعمال کی جاتی رہی ہیں۔ کرہ ارض کے مختلف حصوں میں آثار قدیمہ کی کھدائیوں سے حاصل ہونے والی کئی چیزیں دانتوں کے لئے استعمال سے متعلق ہیں۔ ان میں نباتاتی تعلق رکھنے والی

چیزیں عموماً پودوں کی خوش ذائقہ شاخوں پر مشتمل ہیں۔ زمانہ قدیم میں استعمال ہونے والی یہ شاخ ہائے نباتات جدید برش کی پیش رو سمجھی جاسکتی ہیں۔ کوئی سترہ پودے ایسے ہیں جو منہ دانتوں اور مسوڑھوں کی صحت و صفائی میں مفید ہیں۔ ان میں سے جو درخت سب سے زیادہ استعمال ہوتا رہا ہے۔ وہ درخت مسواک ہے جسے ہندی میں پیلو (جال) عربی میں اراک اور لاطینی میں (PERSICA SALVADORA) کہتے ہیں۔ انگریزوں نے اس کے مشہور ترین استعمال کے پیش نظر اسے TOOTH BRUSH) (TREE کا نام دیا۔ مسواک کے استعمال کی سفارش نہ صرف طب اسلامی میں کی گئی ہے بلکہ اسلامی تعلیمات میں بھی صحت و طہارت کے ایک وسیلے کے طور پر اس کے استعمال کی تاکید کی گئی ہے۔ اس کی توثیق اس امر سے ہوئی ہے کہ نبی کریم ﷺ نے اس کو صحیح اور دینی فوائد و فضائل ارشاد فرمائے ہیں۔ آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم خود بہ کثرت مسواک فرمایا کرتے تھے اور اسی طرح آپؐ نے اپنی امت کو مسواک کا مشورہ بہ تاکید دیا ہے اور اسے اللہ کے نزدیک ایک نہایت مقبول اور پاکیزہ عمل قرار دیا۔ اس لحاظ سے صحت دہن و دندان کے میدان میں بہترین رہنمائی کی اولیت حضور اکرم ﷺ کو حاصل ہے۔

دانتوں کی بوسیدگی اور کرم خوردگی ایسے امراض دنداں ہیں جن سے غفلت کے نتیجے میں دانتوں اور مسوڑھوں کی خرابی مزمن صورت اختیار کر جاتی ہے اور منہ کی بدبو، شدید درد اور تکلیف کے بعد قدرتی دانت لگوانے پڑتے ہیں۔ عموماً مسوڑھوں اور دانتوں کی جھریوں میں مضر جراثیم جمع ہو جانے اور غذائی مواد وغیرہ کے سڑنے سے غذا کے ذرات، میل کچیل، جراثیم وغیرہ کی موجودگی اور اس کے تعفن پذیر ہو جانے سے ایک مادہ پیدا ہو جاتا ہے جو منہ اور دانتوں کے لئے اور صحت جسمانی کے لئے ضرر رساں ہوتا ہے۔ اگر دانت باقاعدگی سے صبح سب سے پہلے اور کم از کم پانچوں نمازوں کے وقت اور بالخصوص سوتے وقت صاف کر لیے جائیں تو صحت دہن قائم رہتی ہے۔ مسوڑھے اور دانت صحتمند رہتے ہیں۔

دانتوں کی ٹوٹ پھوٹ اور بوسیدگی دانتوں کے معدنی جز کی بہ تدریج

تحلیل کے نتیجے میں واقع ہوتی ہے۔ایسی عموماً منہ کے اندر اور دانتوں کے گرد تیزابیت کے عمل سے ہوتا ہے۔یہ تیزابیت نشاستے اور میٹھی غذاؤں کے اثرات کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ چنانچہ جو لوگ نشاستے دار غذائیں اور مٹھائیاں کثرت سے کھاتے ہیں ان کے مسوڑھوں اور منہ میں یہ تیزابی مادے تیزی سے جمع ہوتے رہتے ہیں۔ شکر کی تیزابیت سے دانتوں میں شکست و ریخت ہوتی ہے اور کیڑا لگ سکتا ہے۔ مسوڑھوں میں خرابی بیکٹیریا کے عمل سے ہوتی ہے جو ان میں ورم اور عفونت کا سبب بن جاتے ہیں۔ جدید تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ درخت مسواک (پیلو کے درخت) میں جراثیم کش (ANTI BACTERIAL) خواص موجود ہیں۔ دانتوں کی صفائی کے لئے مسواک کا استعمال اس طرح کی بیماریوں سے محفوظ رکھنے میں مددگار ہے۔

مسواک۔ اسلامی اور طبی پہلو۔

طب نبوی میں مسواک کی اہمیت نہایت ہی واضح ہے کیونکہ حضور اکرم ﷺ کی احادیث مبارکہ میں اس کی تاکید ہے اور یہ آپؐ کی ایک مستقل سنت ہے۔ مشکوۃ شریف میں مسواک پر ایک پورا باب موجود ہے جس میں چودہ احادیث ہیں چند احادیث درج ذیل ہیں:

☆ حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا بیان ہے کہ رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا۔ "میں تمھیں کثرت سے مسواک کرنے کی تاکید کرتا ہوں۔" (بخاری)

☆ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ رسول کریم ﷺ نے فرمایا۔ مسواک منہ کو پاکیزہ کرنے والی شے ہے اور رب کی خوشنودی حاصل کرنے کے ذریعہ ہے۔" (نسائی)

☆ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول ﷺ نے فرمایا۔ "اگر مجھے اپنی امت کی مشقت اور پریشانی کا خیال نہ ہوتا تو میں انھیں ہر نماز کے ساتھ مسواک کرنے کا حکم دیتا۔" (متفق علیہ)

☆ حضرت واثلہ بن الاشقع رضی اللہ تعالےٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا۔ "مجھے مسواک کے متعلق اس قدر تاکید کے ساتھ حکم ہوا ہے کہ مجھے اندیشہ ہونے لگا کہ کہیں یہ مجھ پر فرض نہ ہو جائے۔ (احمد، طبرانی فی الکبیر)

☆ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا۔ "جو نماز مسواک کر کے پڑھی جاتی ہے وہ بغیر مسواک کے پڑھی جانے والی نماز سے ستر درجہ بہتر و افضل ہے۔" (احمد بیہقی، بزار)

اگر چہ مسواک کا ذکر قرآن مجید میں نہیں تاہم درج بالا احادیث اور نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے اسوۂ حسنی کی بنا پر مسواک کی اہمیت بہر طور مسلم ہے۔

مثال کے طور پر:

☆ حضرت شرح بن ہانی کا بیان ہے کہ "میں نے حضرت عائشہ صدیقہؓ سے دریافت کیا کہ حضرت محمد ﷺ گھر میں داخل ہو کر سب سے پہلے کیا کام کرتے تھے؟ انھوں نے جواب دیا۔ "مسواک"۔ (ریاض الصالحین)

☆ حضرت حذیفہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان کرتے ہیں کہ "رسول ﷺ جب نیند سے بیدار ہوتے تو آپ اپنا دہن مبارک مسواک سے صاف کرتے تھے"۔ (بخاری و مسلم)

☆ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں۔ ہم رسول اللہ ﷺ کے لئے آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی مسواک اور وضو کا پانی تیار کر کے رکھ دیا کرتے تھے۔ رات میں اللہ جب چاہتا آپ ﷺ کو خواب سے بیدار کر دیتا۔ (حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم اٹھ کر) مسواک کرتے، وضو فرماتے اور نماز ادا کرتے"۔ (مسلم)

طب نبویؐ میں مسواک کا شمار اس کی افادیت کا آئینہ دار ہے۔ جدید تحقیق اسے ایک بہترین صحیح وسیلہ ہونے کے علاوہ منہ کی بدبو دور کرنے کا اچھا عامل قرار دیتی ہے۔ یہ نہ صرف مادی (PHYSICAL) طور پر دانتوں کو صاف کرتی ہے بلکہ

مسوڑھوں میں موجود جراثیم آلائشوں کو بھی نکالتی ہے اور خصوصیت کے ساتھ ان نقصان دہ جراثیم کو اپنے جراثیم کش اثرات کے ذریعہ سے ختم کرتی ہے جو مسوڑھوں اور دانتوں کی بوسیدگی کا باعث بن سکتے ہیں۔ اسلامی تہذیب میں ہی نہیں بلکہ اسلامی تاریخ میں بھی مسواک کا ایک نمایاں مقام ہے۔ حکیم البیرونی نے اس کی اہمیت کا ذکر کیا ہے اور لکھا ہے کہ درخت مسواک کی شاخیں دانت صاف کرنے کے لئے استعمال کی جاتی رہی ہیں۔ ابن البیطار نے "کتاب الجامع المفردات الادویہ والاغذیہ" میں اراک کے نام سے اس پر بحث کی ہے اور لکھا ہے کہ اس درخت سے حاصل ہونے والی مسواک ان تمام درختوں کی مسواک سے بہتر ہوتی ہے جو اس مقصد کے لئے استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس بحث کو مزید موثر ثابت کرنے کے لئے ابن البیطار نے ابو حنیفہ الدغوری، ابن رضوان اور ابن جلجل کے حوالے بھی دیئے ہیں۔ بر صغیر کے نامور طبیب اور طبی مصنف حکیم محمد اعظم خاں نے "محیط اعظم" میں مسواک پر سیر حاصل مواد شامل کیا ہے اور حکیم مومن خان، ابن سینا، انطاکی اور بغدادی وغیرہ کے حوالے دیئے ہیں۔

درخت مسواک۔ پیلو

درخت مسواک سے حاصل کردہ جڑوں کی شاخوں کو بہ طور صحت دہن وحفظِ دنداں استعمال سب سے پہلے دنیائے عرب میں ملتا ہے۔ اس کے بعد ہر دور میں اس درخت پر تحقیقات ہوئی ہیں برصغیر ہندو پاک میں سائنس دانوں کی توجہ کا یہ مرکز رہا ہے۔ اب امریکہ وغیرہ ممالک میں بھی مسواک (پیلو) پر نہایت گہرائی اور گہرائی کے ساتھ تحقیقات ہوئی ہیں اور یہ یقین کیا گیا ہے کہ صحت دنداں اور حفظ دنداں کے لئے اس سے بہتر کوئی شے موجود نہیں ہے۔ تمام دنیا نے طب نبویؐ کے اس نکتے کو بدرجہ کمال اہمیت دی ہے۔

کیمیائی تجزیہ:۔

درخت مسواک کے منفرد کیمیائی اجزاء مجموعی طور پر درخت مسواک کے بعض حصوں میں موجود ہوتے ہیں اور یکجا ہو کر ایک دوسرے کی معاونت کرتے

ہیں۔ لیکن اگر ہم درخت مسواک (پیلو) سے حاصل ہونے والے اجزا کا علیحدہ علیحدہ بھی جائزہ لیں تو ہر ایک دانتوں کی تکالیف کے خلاف موثر نظر آتا ہے۔ یہ اجزا اس کی چھال کے خلاصے سے حاصل کیے گئے تھے۔ اجزاء درج ذیل ہیں۔

۱۔ ٹرائی میتھائل ایمین (TRIMETHYLAMINE)

۲۔ ایک الکائڈ جو سلواڈورین (SALVADORINE) کہلاتا ہے۔

۳۔ کلورائیڈز (CHLORIDES)

۴۔ فلورائڈ (FLUORIDE) اور سلیکا (SILICA) کی خاصی مقدار

۵۔ گندک (SULPHERO)

۶۔ حیاتین "ج" (VITAMIN-C)

۷۔ ٹینن (TANINS) سیپونین (SAPONINS) فلیوونائڈ (FLAVONOIDS) اور اسٹیرول (STEROLS) کی معمولی مقداریں اور لال کی کچھ مقدار۔

خواص کے اجزاء:۔

۱۔ ٹرائی میتھائل ایمین (TRIMETHYLAMINEORTMA)

نامیاتی کیمیائی جز (فارمولا $(CH_3)_3N$) جو کہ بے رنگ سیال گیس ہے اور مچھلی جیسی بو رکھتی ہے۔ اس کا نقطہ جوش چار درجہ سینٹی گریڈ ہے۔ پانی، ایتھر اور الکوحل میں حل پذیر ہے۔ TMA سیال کے سطحی تناؤ کو تبدیل کر کے ٹھوس ذرات کو علیحدہ کر کے تیرنے کے قابل بناتا ہے۔ (اس عمل کو FORTH FLOATATION کہتے ہیں)۔ اس طرح یہ اہم جز غذا کے باقی رہ جانے والے اجزا کو منہ میں اور خصوصاً دانتوں میں جمع ہونے سے روکتا ہے۔ مسواک کے دیگر اجزا مثلاً نمکیات کے ساتھ مل کر یہ جز اور زیادہ موثر ہو جاتا ہے اور ضد جراثیم عامل کا کام کرتا ہے۔

-2 سلوڈورین (SALVADORINE):-

قدرتی طور پر پایا جانے والا یہ الکلائڈ درخت مسواک کی خشک کردہ چھال میں پایا جاتا ہے۔ اس جز پر مزید تحقیقات ہو رہی ہے۔

-3 کلورائیڈ (CHLQRIDES):-

اپنی آیونی (IONIC) خصوصیات کی وجہ سے منہ کی اندرونی جھلی کے خلیات اور دیگر ساختوں میں سیال کی مقدار کا توازن برقرار رکھنے کے نظام پر موثر ہوتے ہیں۔ یہ دراصل قدرتاً پائے جانے والے نمکیات ہیں۔ ان کی موجودگی فعلیاتی نظام کو درست رکھتی ہے۔

-4 فلورائڈ اور سسلیکا:- (FLOURIDE & SILICA)

درخت پیلو (مسواک) میں قدرتی طور پر فلورائیڈ اور سلیکا کی قابل ذکر مقدار موجود ہوتی ہے۔ عام طور پر ٹوتھ پیسٹ میں مصنوعی طور پر فلورائڈ شامل کیا جاتا ہے۔ اس لحاظ سے مسواک یا پیلو کو انفرادیت حاصل ہے۔ تحقیقات سے ثابت ہے کہ فلورائڈ خصوصیت کے ساتھ بچوں میں دانتوں کی بوسیدگی کے خلاف موثر ہے اور ساتھ ہی سیلکا کی موجودگی مسواک میں اس کے میکانکی عمل سے دانتوں کو چمکانے میں مدد گار ہے۔

-5 گندک:- (SULPHUR)

پیلو میں موجود گندک اپنے جراثیم کش اور تریاقی اثرات کی بدولت اور منہ کی صحت کی برقراری کے لئے انتہائی اہم ہے۔

6-حیاتین "ج":- (VITAMIN - C)

دانتوں کی صحت اور مسوڑھوں کی حفاظت میں حیاتین ج کی اہمیت مسلم ہے۔ مسواک یا پیلو میں یہ نباتی جوہر قدرتاً پایا جاتا ہے اور اس کی موجودگی اسے نہ صرف ایک موثر میکانکی اور طبی حیاتاتی عامل بننے میں مدد دیتی ہے بلکہ

بوسیدگی دندان، متورم مسوڑھوں اور اسکربوط (SCUREY) میں بھی فائدہ مند ثابت کرتے ہیں۔ برصغیر کے اطبازمانہ دراز سے مسواک کو اسکربوط کے لئے تجویز کیا کرتے ہیں۔

۷۔ رال:۔(RESIN)

مسواک کی چھال میں موجود رالی مادہ (RESINOUS MATERIAL) دانتوں کے سخت بیرونی طبقے یعنی نینا (ENAMEL) کی حفاظت کرتا ہے۔

مسواک پر جدید تحقیقات:۔

یہ نبی کریم ﷺ کی تعلیمات کی برکت ہے کہ مسلمان جہاں بھی ہوں منہ کو صاف رکھتے ہیں۔ مسواک دن میں کئی بار استعمال کرنے سے منہ پاک اور صاف رہتا ہے۔ برش سے دانتوں کی اچھی طرح صفائی کے بعد بھی ان پر میل (PLAQUE) کی تہہ چڑھ جاتی ہے۔ اگر 24 گھنٹوں تک منہ کو صاف نہ کیا جائے تو اس کی مقدار بڑھ کر مسوڑھوں کی صفائی اور صحت کا ضامن ہوتا ہے۔ تجربات ثابت کرتے ہیں کہ پابندی کے ساتھ مسواک کرنے والوں کے دانت صحت مند ہوتے ہیں اور ان لوگوں میں دانتوں کی بوسیدگی بھی کم پائی گئی۔

ملک میں بھی ۱۹۸۵ء میں دانت صاف کرنے کے لئے استعمال کی جانے والی مختلف پودوں کی شاخوں پر جدید طبی تحقیقات کی گئیں۔ ان تحقیقات سے مسواک / پیلو کے ضمن میں نہایت حوصلہ افزا نتائج بر آمد ہوئے۔ اس مقصد کے لئے استعمال کی جانے والی شاخوں کا خردحیاتی طور پر جراثیم کے خلاف تقابلی جائزہ لیا گیا ان نباتات کے نام حسب ذیل ہیں۔

۱۔ نیم (MELIA AZADIRACHTA LINN)

۲۔ کیکر (ACACIA ARABICA WILLD)

۳۔ پھلاہی (ACACIA MODESTA WALL)

۴۔ مسواک / پیلو (SALVADORA PERSICA LINN)

۵۔ کرنج (PONGAMIA GLABRA VENT)

اس تحقیقات میں بتایا گیا ہے کہ بیشتر افریقی ممالک' جنوبی ایشیا' امریکا کے گرم علاقوں اور شمالی علاقوں میں درج بالا نباتات کی شاخیں اور جڑیں دانتوں اور منہ کی صفائی کے لئے استعمال کی جاتی ہیں۔ ملک کے شہری علاقوں میں دانت صاف کرنے کے لئے زیادہ تر برش استعمال کیا جاتا ہے لیکن دیہی علاقوں میں رہنے والے لوگ نباتات کا کثرت سے استعمال کرتے ہیں اور دانتوں کی بوسیدگی کے امراض سے بہت کم متاثر پائے جاتے ہیں۔ ان ہی وجوہ کی بنا پر درج بالا نباتات کا مطالعہ لیبارٹری میں مانع جراثیم سرگرمی (ANTI BACTERIAL ACTIVITY) کے لئے کیا گیا۔ یہ تقابلی جائزہ مسواک' پیلو کی خصوصی فوقیت کا آئینہ دار ثابت ہوا۔

مختلف افراد کے دانتوں' مسوڑھوں اور منہ سے لعاب دہن حاصل کیا گیا اور ان میں سے چند ایسے جرثومے علیحدہ کر کے ان کی لیبارٹری میں مصنوعی طور پر افزائش کی گئی کہ جو دہن و دندان کی مختلف تکالیف میں اہم ذمہ دار سمجھے جاتے ہیں۔ اس کے بعد ان جراثیم کے خلاف درج بالا نباتات کی صلاحیتوں کا تقابلی مطالعہ کیا گیا۔ درج بالا نباتات میں کوئی بھی بیکٹیریا (SARCINA LUTEA) اور (BACILLUS PUMILIS) کے خلاف قابل ذکر اثرات کا حامل نہیں پایا' لیکن پیلو یا مسواک کو مجموعی طور پر لعاب دہن سے حاصل کیے گئے بیکٹیریا کے خلاف موثر پایا گیا اور اس کے مانع جراثیم (ANTI MICROBIAL) جراثیم کش (GERMICIDAL) اور مانع فنج (FUNGICIDAL) اثرات کا معیار بقایا تمام نباتات سے بہتر پایا گیا۔

تجربات سے ثابت ہے کہ مسواک یا پیلو میں ان خصوصیات کے علاوہ مسوڑھوں کو سکڑنے' صاف کرنے اور مانجھنے (ABRASIVE) کی خصوصیات بھی ہیں۔ نہ صرف مسواک بلکہ اس کا سفوف بھی دہن' دانت اور مسوڑھوں کی صفائی کے لئے بہترین چیز ہیں۔ یہ قدرت کا عطیہ ہے اور اس کے استعمال کی ہدایت کثرت سے نبی کریم ﷺ کی تعلیمات میں موجود ہے۔ درخت مسواک (پیلو کے درخت) کی اہم خصوصیات کی بنا پر اس بات کی سفارش کی جاتی ہے کہ تمام دنیا

میں اس کے استعمال کو کثرت سے رائج کیا جائے۔

(میڈیکل اینڈ جنرل فزیالوجی)

قدرت الٰہی کے کرشمے اور نشانیاں:۔

اس مضمون کو پڑھ کر اللہ تعالیٰ کی قدرت پر نظر کریں۔ اور ایمان میں اضافہ کریں۔

نشانات انگشت کی سائنس:۔

آج ماہرین اس خیال پر متفق ہو چکے ہیں کہ دنیا میں موجود پانچ ارب انسانوں کی ہتھیلیوں کی ساخت ایک دوسرے سے بالکل مختلف ہے یعنی کوئی سے دو انسانوں کی ہتھیلی ایک جیسے نہیں۔ یہی نہیں بلکہ اگر جڑواں بھائی یا بہنیں بھی ہوں تب بھی ان کی ہتھیلیوں کی ساخت مختلف ہوگی۔ یہی ایک بات پولیس اور خفیہ ایجنسیوں کی بہت مدد کرتی ہے، جس سے وہ بڑے بڑے مجرموں کا آسانی سے پتہ لگالیتے ہیں۔ یہی سائنس فنگر پرنٹس (نشانات انگشت) کہلاتی ہے۔

فنگر پرنٹس کی تاریخ خاصی پرانی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ چینیوں نے سب سے پہلے انگلیوں کے ذریعے دستخط کرنے کا انداز اپنایا۔ اس طرح انگلیوں سے بھی انسان کام لینے لگا۔ اس کے بعد 1851ء تک برطانیہ کے تین سائنس دان سرفرانس گلٹین، سرولیم ہرشل اور سر ایڈورڈ ہنری فنگر پرنٹس کے بارے میں خاصا علم رکھتے تھے، ان میں سر ایڈورڈ ہنری ایک کتاب بھی لکھ چکے تھے۔ لیکن فنگر پرنٹس کا استعمال بحیثیت کسی جرم کی تفتیش کے ابھی استعمال نہیں ہوا تھا۔

شاید آپ کو پڑھ کر حیرت ہو کہ فنگر پرنٹس کا پہلا جرمیاتی استعمال انڈیا کے صوبے بنگال میں 1897ء میں ہوا یہ پوری دنیا میں اپنی نوعیت کا پہلا کیس تھا جب ایک قاتل کو فنگر پرنٹس کی مدد سے شناخت کر لیا گیا واقعہ یہ ہوا کہ آدمی قتل کر کے دوسرے گاؤں فرار ہوگیا وہاں اسے مشکوک حالت میں دیکھ کر پولیس نے

پکڑ لیا۔ پوچھ گچھ کرنے پر معلوم ہوا کہ یہی قاتل ہے لیکن ان کے پاس کوئی ٹھوس ثبوت نہیں تھا کہ یہی قاتل ہے جب اس کی انگلیوں کے نشانات لاش کے قریب ہی موجود ملزم کے نشانات سے ملائے گئے تو ہو بہو ایک جیسے نکلے جس سے وہ ملزم سے مجرم ثابت ہوگیا۔ جرم ثابت ہونے پر اس کو پھانسی دے دی گئی۔

انسپکٹر جنرل پولیس بنگال جو انگریز تھا اس کو یہ طریقہ بہت پسند آیا اس نے سرولیم ہرشل سے جو اس زمانے میں ہگلی میں تعینات تھے سے مشورہ لیا انسپکٹر جنرل پولیس نے ان سے کہا کہ آپ اس کام پر تحقیق کریں جس پر وہ رضامند ہوگئے۔ جب ان کی تحقیق مکمل ہوئی اور سارے مشاہدات وغیرہ مکمل ہوگئے تو انہوں نے ایک کتاب فنگر پرنٹس لکھی جو اپنی نوعیت کی پہلی کتاب تھی۔ یہ کتاب بڑی مقبول ہوئی۔ 1898ء میں کلکتہ میں جو بنگال کا صوبائی صدر مقام تھا دنیا کا پہلا "فنگر پرنٹ بیورو" قائم کر دیا گیا بعد ہی مشہور زمانہ سکاٹ لینڈ یارڈ نے بھی 1907 میں اپنا فنگر پرنٹ بیورو قائم کر دیا۔

آج فنگر پرنٹس کی سائنس نہایت ترقی یافتہ شکل ہر ملک میں موجود ہے جب بھی کوئی قتل، چوری، ڈاکہ اور اس قسم کے جرائم ہوتے ہیں تو سب سے پہلے فنگر پرنٹس ہی سے مدد لی جاتی ہے پولیس کے پاس ہزاروں فائلیں موجود ہوتی ہیں جو سزا یافتہ اور مجرموں کے فنگر پرنٹس سے بھری ہوتی ہیں وہ جب چاہیں ان سے مدد لے سکتے ہیں اب مجرم چالاک ہوشیار ہوگئے ہیں کہ دستانے یا اس قسم کی دوسری چیزیں پہن کر ہی چوری یا قتل کرتے ہیں لیکن یہ بات، حقیقت سے خالی نہیں کہ بڑے سے بڑا اور عیار سے عیار مجرم بھی کہیں نہ کہیں کوئی نہ کوئی غلطی کر بیٹھتا ہے جو اس کی گرفتاری کا سبب ہوتی ہے کیونکہ خیر کو آخر شر پر غالب ہی آنا ہوتا ہے۔

سی آئی ڈی CRIMINAL INVESTIGATION DEPTT تقریباً ہر ملک میں موجود ہے، سی آئی ڈی دراصل پولیس ہی کی برانچ ہوتی ہے جو پولیس کی تفتیش میں اس کی مدد کرتی ہے۔ سی آئی ڈی کے ماہرین اپنے کام کے بڑے ماہر ہوتے ہیں۔ جہاں بھی کوئی چوری وغیرہ ہوجائے وہاں پہنچ کر فنگر پرنٹس حاصل کر

لیتے ہیں جو تفتیش میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

اس کے علاوہ ان نشانات کو بھی خاص قسم کے پاؤڈر سے محفوظ کرتے ہیں جو مجرم جائے وقوعہ میں چھوڑ جاتے ہیں' بتایا جاچکا ہے کہ دنیا میں انسانوں کی ہتھیلیاں ایک جیسی نہیں ہیں اس کے علاوہ ایک یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ انسان کی انگلیوں کی لکیریں اور دائرے عمر کے کسی حصے میں تبدیل نہیں ہوتے انسان کی انگلیوں کے دائرے اور لکیریں ستر سال کی عمر میں بھی وہی ہوں گے جو پانچ یا دس سال یا پندرہ سال کی عمر میں تھے۔

عام طریقے سے فنگر پرنٹس لینے کا طریقہ کار نہایت آسان اور سادہ ہے جس آدمی کا فنگر پرنٹس لینا ہو تو عام سیاہی اس کی انگلی یا انگوٹھا یا مگر ہتھیلی کا لینا ہو تو عام سیاہی اس پر مل دیں اور سیاہی لگا ہاتھ سفید کاغذ پر چپکا دیں آپ کی ہتھیلی کا پرنٹ کاغذ پر ابھر آئے گا۔ یہ طریقہ کار جو لوگ ان پڑھ ہوتے ہیں اور اپنے دستخط بھی نہیں کرسکتے ان کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ اب فنگر پرنٹس کا علم ایک سائنس بن چکا ہے جدید اصطلاح میں اسے "تحقیقات فنی" (DACTYLOSCOPY) کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ فنگر پرنٹس محفوظ رکھنے کا عمل نہایت پیچیدہ اور مشکل بن چکا تھا کیونکہ اب ہر ملک کے پاس اتنے فنگر پرنٹس موجود ہیں کہ جن کو رکھنے کے لئے کئی دفتر درکار ہیں اور پھر ان کو عام لوگوں سے بھی خفیہ رکھنا ہوتا ہے ہم یہں صرف ایک ملک یعنی امریکہ کی مثال دے رہے ہیں۔ 1980ء میں سرکاری اعداد و شمار کے مطابق امریکہ کی ایف بی آئی میں پندرہ کروڑ فنگر پرنٹس موجود تھے وہ لوگ جو امریکن طریقہ کار سے ناواقف ہیں ان کے لئے یہ اعداد و شمار جو امریکہ کی آدھی آبادی کے برابر ہیں یقیناً" پریشان کن ہونگے' اس کی تشریح یہ ہے کہ ایف بی آئی دنیا کے عام ملکوں سے فنگر پرنٹس تبدیل کرتا ہے اسی لئے اس کے پاس اتنے فنگر پرنٹس موجود ہیں صحیح تعداد تقریباً" ایک لاکھ کے لگ بھگ ہے جو صرف امریکہ سے تعلق رکھتے ہیں۔

(بحوالہ فنگر پرنٹس)

افادات ضیائی

میری زندگی یورپ اور کینیڈا میں گزری ہے میں نے بحیثیت مسلمان یورپی زندگی کو کیسے پایا کچھ مشاہدات اور تجربات پیش ضرورت ہیں۔ امید ہے سنت نبویؐ اور جدید سائنس میں جگہ دیں گے۔

گستاخی کی انتہا اور نفسیاتی امراض :-

یورپ کے عیسائی کو جب ٹھوکر لگتی ہے تو وہ ایک بڑی اور غلیظ گالی حضرت عیسیٰ علیہ السلام (نعوذ باللہ) کو دیتا ہے اور یوں اس کا غصہ ٹھنڈا ہوتا ہے۔ اس کا نقصان ایک تو اللہ تعالیٰ کا غضب اور دوسرا وہ چونکہ اسے حضرت عیسیٰ علیہ السلام سے منسوب کرتے ہیں کہ یہ انہیں کی وجہ سے ہوا اس عمل کی وجہ سے وہ بے شمار نفسیاتی اور دماغی امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

جبکہ اس کے مقابلے میں مسلمان کو جب تکلیف پہنچتی ہے تو وہ فوراً" اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع کرتا ہے کہ یہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے تھی اور میں نے اللہ تعالیٰ کی طرف لوٹ کر جانا ہے یہ عمل بظاہر مختصر لیکن یورپی ماہرین کے مطابق انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔

اجابت بافراغت کی خوشی :-

یورپ اتنا پریشان اور نفسیاتی دباؤ کا شکار ہے کہ وہ بیت الخلا میں جاتے وقت بھی پریشان ہوتے ہیں کہ ہمارے ساتھ کیا ہوگا اور نامعلوم کتنی دیر ہمیں لیٹرین بیٹھنا پڑے گا لیکن جب اسے (جس مادی زندگی پر محنت کرتے کرتے اپنی حیثیت کم اور مادی چیزوں کی حیثیت بڑھا دی ہے) اجابت کھل کر آجاتی ہے تو اس کی مسرت کی انتہا نہیں رہتی اور وہ لیٹرین سے باہر نکل کر نعرہ لگاتا ہے۔ I relex O. What یعنی واہ اس وقت میں پرسکون ہوں۔

یعنی اللہ تعالیٰ نے ان کی زندگی تنگ کر دی ہے اور ایسی چھوٹی چھوٹی چیزوں کو وہ اپنے لئے وجہ سکون اور آرام سمجھتے ہیں۔ ایسا اس وقت ہوتا ہے جب

آدمی تنگ اور پریشان ہو اور پھر اسے اس بات کے مصداق کہ ڈوبتے کو تنکے کا سہارا مل جائے۔

جیسے گھوڑے کی خدمت ویسے کار کی خدمت :-

میں نے اسلامی کتب کا مطالعہ کیا کہ حضور اقدس ﷺ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم اور اولیاء کرامؒ کی عادات میں یہ بات شامل تھی کہ وہ گھوڑے کے بدن کی صفائی کرتے اس کی پیشانی پر مارتے نہیں تھے بلکہ خاص طور پر صاف کرتے جب منزل کے قریب پہنچتے تو اسے آہستہ کر لیتے تاکہ اس کا سانس نارمل ہو جائے جسم کی حرارت معتدل ہو جائے اور دھول نہ اڑے بلکہ بعض جگہ یہ پڑھا کہ منزل کے قریب گھوڑے کو آہستہ کر کے گول چکر دیتے اور پھر روکتے۔

بالکل یہی حال یورپی اپنی موٹر گاڑیوں کا کرتے ہیں وہ اس کا فرنٹ سکرین خوب صاف کرتے ہیں گاڑی کو سواری سے قبل بیرونی طور پر صاف کرتے ہیں منزل کے قریب پہنچنے سے قبل گاڑی کو آہستہ کر لیتے ہیں تاکہ دھول نہ اڑے اور فوراً اس کی مشینری بند نہ ہو جائے۔

فیونرل ہاؤس یا مردہ خانہ :-

یورپی جب مرتا ہے تو بھی مسائل کا شکار رہتا ہے اور حیران کن بات یہ ہے کہ مسلمانوں نے اپنے عزیز کو نہلانے کفن دینے اور دفنانے پر جو اجر و ثواب لکھا ہے وہ حیران کن ہے لیکن جب ان کا کوئی عزیز مرتا ہے تو تمام اس کے مردہ جسم سے خوفزدہ اور پریشان ہوتے ہیں حتیٰ کہ مردہ جسم سے نفرت کرتے اور گریز کرتے ہیں تاکہ کوئی جراثیم ہمیں نہ لگ جائے۔

پھر فیونرل ہاؤس کے ملازمین آتے ہیں جن کے ہاتھوں پر لمبے لمبے دستانے، سیاہ لباس، چہرے پر نقاب، اور سر پر ٹوپی ہوتی ہے وہ میت کو لے جاتے ہیں پہلے میت کو فریز یعنی بالکل ٹھنڈا کرتے ہیں تاکہ اس کے اندر فضلہ وغیرہ جم جائے پھر بڑے بڑے برشوں کی مدد سے اس کا جسم دھوتے ہیں۔ اگر عورت ہوتی ہے تو اس کو خوبصورت لباس پہنا کر اس کا میک اپ کراتے ہیں۔ اگر مرد ہوتا ہے

تو تھری پیس سوٹ ٹائی وغیرہ پہنا کر بڑے صندوق میں پیک کر کے قبرستان لے جاتے ہیں اگر جگہ پوری ہے تو میت کو سیدھا دفن اور اگر جگہ کم ہو کھڑا دفن کرتے ہیں۔

حیران کن بات ہے کہ اسلام نے کتنا آسان اور سستا طریقہ بتایا ہے۔ جس کے ہر پہلو میں خیر اور خیر ہے۔ جنازے کا رواج نہیں بلکہ جو بھی آتا ہے کچھ دیر کے لئے نگاہوں کو نیچا کر کے یہ گیا وہ گیا۔ میں نے جتنا ادب احترام اسلامی میت میں دیکھا ہے اتنا دنیا کے کسی مذہب میں نہیں۔

طلاق باقی چمچہ گلاس

جب سے یورپ نے تمام حقوق عورت کو دیئے اور اپنے غلط قانون کی وجہ سے وہ خود پریشان ہے۔ حالانکہ اسلامی قانون میں عورت کو جو مقام ملا اور جو مقام مرد کو ملا اس کی وجہ سے معاشرہ اور گھر امن کا گہوارہ بن گیا۔ لیکن یورپی معاشرے نے عورت کو بے لگام کر کے اپنے لئے بے شمار آفتوں کو مول لے لیا۔

اب لوگ صرف اس لئے شادی نہیں کرتے کہ اگر ان کا گزارہ نہ ہوا تو پھر طلاق ہونے پر مرد کا گھر سامان اسباب تمام عورت کو مل جائیں گے اور مرد صرف چمچہ گلاس 'کپ' میز کرسی کا حق دار ہے باقی تمام مال عورت کا ہے اس لئے مردوں کو باقاعدہ نکاح کر کے ازدواجی زندگی گزارنے کا رجحان کم ہو گیا ہے۔ حتیٰ کہ عورتیں بھی چاہتی ہیں کہ وہ باقاعدہ گھرداری کی زندگی گزاریں حیران کن بات یہ ہے کہ ان کے تجربات کرتے کرتے چھ چھ' سات سات بچے ہو جاتے ہیں یعنی آج کسی کے ساتھ کچھ ماہ یا سال کے بعد کسی کے ساتھ ہر مرد کو آزمایا کہ میرا مزاج اس کے مزاج سے ملتا ہے یا نہیں اگر مزاج نہ ملا (اصل میں برداشت تحمل' بردباری' عفو درگزر' اسلامی اصول ہے جن کو تمام لوگ کھو چکے ہیں) تو پھر کسی اور مرد کے ساتھ اس طرح ہر مرد سے اپنی اپنی ناجائز اولاد ہے۔

لوکڈ یا حرامی بچہ:۔

یورپی ماہرین معاشرت حرامی بچوں سے پریشان ہیں۔ اب سے قبل اگر کسی ولدیت وغیرہ پوچھتے تو نگاہیں نیچی کر کے شرما کر کہتا کہ میں باسٹرڈ چائلڈ یا حرامی بچہ ہوں لیکن جدید تہذیب نے اب اسے اچھا نام دیا ہے کہ وہ بڑے فخر سے کہتا ہے کہ میں لوکڈ یا لو چائلڈ ہوں۔

یہودیوں کی سازش:۔

دراصل جنگ عظیم اول اور خاص طور پر جنگ عظیم دوم کے بعد یہودیوں کی سازش کی وجہ سے عیسائیوں میں عورتوں کو اتنے حقوق دیئے کہ مرد کی حیثیت بالکل ختم ہو گئی۔

ایک عظیم یہودی لیڈر جو کہ ہٹلر کے خلاف جنگ میں اتحادی فوج میں پیش پیش تھا اس نے تجویز پیش کی اگر ہم ترقی کرنا چاہتے ہیں اور جنگ کے مابعد اثرات اور زوال کو ختم کرنا ہے تو مردوں کے ساتھ عورتوں کو کاروبار زندگی میں شانہ بشانہ رکھو اس طرح عورتوں اور مردوں میں اختلاط شروع ہوا۔

حتیٰ کہ یورپ میں جب طلاق ہوجاتی ہے تو مرد کا گھر چونکہ عورت کو مل جاتا ہے تو پھر عورت کی اجازت کے بغیر مرد اس ایریا میں بھی نہیں آسکتا عورت پیٹرولنگ پولیس کو مطلع کرتی ہے اور پولیس ہر وقت نگرانی کرتی ہے۔

بنگلہ دیش میں سازش:۔

میں ایک دفعہ کینیڈا سے بنگلہ دیش گیا وہاں عورتوں کو دیکھا کہ نیم برہنہ یورپی لباس سر پر ہیٹ اور موٹر سائیکل پر جارہی ہیں میں ان کا مخصوص نشان جو کہ یورپ میں عام N.G.O یعنی نان گورنمنٹ آرگنائزیشن دیکھا حیرت ہوئی کہ یہ تنظیم تو یورپ میں کام کرتی ہے۔ لیکن اب یہ تنظیم زور شور سے بنگلہ دیش میں بھی محنت کر رہی ہے دراصل یہ فلاحی تنظیم ہے جو کہ ہر شخص کے ساتھ تعاون کرتی ہے اور پھر اس تعاون کے بعد مسلمانوں کو کافر اور مرتد کر دیتی ہے۔

1992ء ٹائمز رپورٹ کے مطابق انڈونیشیا میں اس تنظیم کی بدولت اب تک 20 لاکھ مسلمان غیر مسلم ہو گئے۔

اس تنظیم کا کام عورتوں کو معاشرے میں مردوں کے برابر مقام دلانا اور بظاہر یہ عورتوں کو روزگار' موٹر سائیکل مہیا کرتی ہیں لیکن دراصل مقصد عیسائیت کی تبلیغ ہے۔

ایک مسلمان مفکر کا قول ہے

کافر مسلمان کو اپنی معاشرت سے غیر مسلم کرتا ہے نہ کہ اپنی عبادات اور عقائد سے۔

بقول:۔

کفر چار چیزوں سے پھلتا ہے۔

مال
ملک
عورت
عہدہ

بقول:۔

کفر پھیلانے کے دو دروازے ہیں۔

1- انگریزی سکول
2- ٹیکنالوجی

1990ء کے ٹائمز میں پڑھا کہ 20 یا 50 سال کے بعد پوری دنیا پر اسلام کا غلبہ ہو گا انگلینڈ امریکہ وغیرہ کے ماہرین اکٹھے ہوئے کافی غور و فکر کے بعد کچھ سمجھ نہ آیا آخر کار روم میں جان پال پوپ سیکڈ کے پاس مسئلہ لے کر گئے تو اس نے ایک سوال کیا کہ یہ بتاؤ کے مسلمانوں کے بچے زیادہ تر سکولوں اور خاص طور پر انگلش میڈیم سکولوں میں پڑھتے ہیں یا مدرسے میں تو ماہرین نے کہا کہ 80% سے

زیادہ بچے سکولوں میں پڑھتے ہیں اور بہت کم بچے مدارس دینیہ میں پڑھتے ہیں تو پوپ نے ایک فقرہ کہا کہ کانوں میں روئی ڈال کر سو جاؤ فکر نہ کرو تمام بچے ہمارے ہیں۔ مسلمانوں کے نہیں۔

بقول مسلمان سکالر:-

تین چیزوں کی گارنٹی دو صحت کی گارنٹی لو۔

سوتی لباس۔
سادہ اور کم کھانا۔
پیدل چلنا۔

سائنس کہتی ہے:-

دو چیزیں جتنی استعمال کرو نقصان نہیں۔

1- سبزیاں
2- پانی

سائنسی تحقیق:-

ماہرین غذائیات کہتے ہیں کہ کھانے سے پہلے پھل استعمال کرو تندرست رہو گے۔

قرآنی تحقیق:-

قرآن میں جنتی لوگوں کو حکم ہے کہ جنت میں کھاؤ تو اس کھانے میں پہلے پھل پھر گوشت اور حور عین کا ذکر آیا ہے۔ تو مذکورہ سائنسی تحقیق قرآنی اصول کے عین مطابق ہے۔

مٹی کی زندگی:-

دراصل مٹی میں فاسفورس ہوتا ہے اور مٹی میں کھیلنے والا بچہ تندرست

ہوتا ہے کیونکہ کبھی کبھی یہ بچہ مٹی کھا بھی لیتا ہے اس لئے فاسفورس کی مقدار اندر چلی جاتی ہے۔ لیکن اس کے برعکس جو بچے مصنوعی ماحول میں پلتے ہیں ان کی صحت قابل رشک نہیں ہوتی۔

یورپ میں کوڑا کرکٹ کو ختم کرنے کا عمل :-

یورپ میں ٹائلٹ پیپر پر فاسفورس لگایا ہوا ہوتا ہے تاکہ جراثیم مرجائیں جبکہ اسلام میں پانی یا ڈھیلے کا استعمال ہوتا ہے اور ڈھیلے میں فاسفورس ہوتا ہے یورپ میں کوڑا کرکٹ جس بیگ میں ڈالتے ہیں اس میں فاسفورس لگی ہوتی ہے اور وہ کوڑا کرکٹ اس میں ڈال کر ختم کرتے ہیں جبکہ اسلامی تعلیمات میں کوڑا کرکٹ کو زمین میں دفن کرنا ہے اور زمین میں فاسفورس ہوتی ہے۔

گوبلر کا تجزیہ :-

مجھے کسی کیس کے سلسلے میں ایک وکیل رکھنا پڑا اس کا نام گوبلر تھا اس سے دوران گفتگو اسلام کے ضمن میں بات چیت ہوئی تو کہنے لگا ہمارا قانون تقریباً" تمام اسلامی اصولوں کے مطابق ہے اور ہماری معاشرت نفس پرستی کی معاشرتی ہے۔ ہمارے قانون میں یتیم' غریب' لاوارث' بیوہ کے لئے بہت مراعات ہیں۔

اگر ہماری معاشرت درست ہوجائے تو باقی تمام اسلام ہی اسلام ہے۔ میں ایک کمیٹی کا ممبر ہوں جو کمیٹی قانون بناتی ہے ہم سب سے پہلے عیسائی علوم پھر یہودی علوم اور پھر اسلامی علوم کا مطالعہ کرتے ہیں تو آخر کار جس نتیجے پر میں پہنچا ہوں وہ نتیجہ یہی ہے کہ عیسائی اور یہودی علوم کا نچوڑ دراصل اسلامی علوم کا حصہ ہیں اور ان تمام نے اسلام ہی سے حاصل کیا ہے۔

چار چیزیں آسان - اسلام پھیلانا/آسان :-

میں نے ایک مسلمان بزرگ سکالر کی بات سنی حیران ہوا اور سوچتا رہا بظاہر ایک مختصر سی بات ہے لیکن بہت وزن دار ہے فرمانے لگے اگر ہماری چار چیزیں سادہ ہوجائیں تو اسلام پھیلانا آسان ہو جائے گا۔

1- سادہ غذا۔
2- سادہ رہائش۔
3- سادہ لباس۔
4- سادہ نکاح۔

میرا تجربہ:-

اسلامی زندگی میں ایڑھی کا جوتا نہیں اور اس کے استعمال سے مہروں (ریڑھ کی ہڈی کے مہرے کے درمیان وقفہ بڑھ جاتا ہے اور ٹخنوں میں ورم آجاتا ہے) کا نقص پیدا ہوتا ہے۔

کھجور اور افطار:-

کیونکہ جب شوگر لیول کم ہوتا ہے اس لئے آدمی کو بھوک لگتی ہے اسی لئے روزے کی حالت میں اسلام نے مسلمان کو کھجور کھانے کی ترغیب دی ہے اور دو کھجوروں سے ہی شوگر لیول برابر ہو کر جسم میں کیمیاوی تبدیلی ہو کر جسم کو مطلوبہ خوراک مل جاتی ہے۔

پیشاب کی سنت اور میرا تجربہ:-

پانی میں رہنے والی تمام آبی مخلوق پانی کی مخالف سمت چلتی ہے اس لئے اسلام نے پانی میں پیشاب کرنے سے منع فرمایا تاکہ اس پانی میں موجود جراثیم پیشاب کے ذریعے جسم کے اندر نہ چلے جائیں۔

اس طرح بل میں یا سوراخ میں پیشاب کرنے سے منع فرمایا مجھے ایک صاحب نے بتایا کہ ایک دفعہ میں نے سوراخ میں پیشاب کیا تو اس میں بچھو نکل آیا۔ اس طرح بل میں پیشاب نہ کرنے کی بڑی وجہ یہ بھی ہے کہ اگر بل میں سے کوئی خطرناک جانور نکل آیا تو ظاہر ہے آدمی کا پیشاب ڈر اور خوف کی وجہ سے فوراً بند ہو جاتا ہے اور اس فوراً بند پیشاب کے اتنے خطرناک نقصانات ہیں جتنے اس سانپ کے کاٹنے کے بھی نہیں تھے حتیٰ کہ اس کی وجہ سے مرگی کے دورے،

بے ہوشی، پاگل پن، گردوں کے امراض وغیرہ پیدا ہونے کے خطرات ہیں۔
بل میں پیشاب کرنے کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ بل میں رہنے والے جانور کا فضلہ پیشاب وغیرہ ہوگا جب پیشاب وہاں لگے گا تو اس میں موجود جراثیم مخالف سمت چلتے ہوئے جسم میں داخل ہو کر خطرناک امراض کا باعث بن سکتے ہیں۔

نارتھ پول یا گرین لینڈ کا سفر:۔

یہ وہ علاقہ ہے جہاں مقناطیسی پہاڑ ہیں یہاں صرف اس وقت سفر ہو سکتا ہے جب برف جم جائے اور دلدلی زمین سخت ہو جائے یہاں چھ ماہ کس سفر لیکن صرف پیدل کیونکہ جہاز گاڑی وغیرہ اس لئے سفر نہیں کر سکتی کہ مقناطیسی پہاڑ لوہے کو اپنی طرف کھینچ لیتے ہیں اور اس طرح وہاں جہاز گاڑیاں وغیرہ حرکت نہیں کر سکتی لہٰذا پیدل چھ ماہ کا سفر ہے یہاں سے آگے گاڑیوں کا سفر ہو سکتا ہے تو جگہ جگہ بورڈ لگے ہیں کہ برفانی ریچھ سے خبردار رہیں اور گاڑی کے شیشے بند رکھیں یہ آپ کو زخمی کر سکتا ہے۔
لیکن جب سخت سردی پڑتی ہے تو یہی ریچھ غاروں میں چلے جاتے ہیں اور سو جاتے ہیں حتیٰ کہ چھ ماہ تک بغیر کھائے پیئے گزار دیتے ہیں یہ سانس بھی آہستہ لیتے ہیں آنکھ نہیں کھولتے جسم کو حرکت نہیں دیتے تاکہ انرجی خرچ نہ ہو اور ہماری زندگی باقی رہے حتیٰ کہ اگر ان کے اوپر بیٹھ جائیں تو پھر بھی بالکل حرکت نہیں کرتے۔ تو اس سے مراد یہ ہوا کہ اللہ تعالیٰ بغیر کھائے پیئے انہیں زندہ رکھتا ہے۔

مقناطیسی پہاڑوں پر جو لوگ چھ چھ ماہ تک سفر کرتے ہیں وہ روزانہ صرف ایک کیپسول استعمال کرتے ہیں جس سے فضلہ پیدا نہیں ہوتا اور نہ کھانے پینے کی ضرورت پیش آتی ہے۔
بالکل یہی حالت اہل حق بزرگوں کی ہے جو کئی کئی ہفتے نہیں کھاتے یا بہت کم کھاتے ہیں لیکن بالکل تندرست اور زندہ رہتے ہیں اللہ تعالیٰ اس طرح

انہیں تھوڑی خوراک میں زیادہ کی برکت عطا فرماتا ہے۔

مسواک اور ایک واقعہ :۔

اس وقت تمام ٹوتھ پیسٹ میں خاص چیز فلورائیڈ نمایاں طور پر پیش کی جاتی ہے حالانکہ سائنس کہتی ہے کہ مسواک میں نیچرل فلورائیڈ ہوتی ہے جو کہ دانتوں کے لئے اکسیر لاجواب ہے۔

مجھے ایک صاحب ملے جو کہ نومسلم تھے میں نے ان کی قبول اسلام کا واقعہ پوچھا کہنے لگے میں دانتوں اور مسوڑھوں کے لاعلاج اور خطرناک مرض میں مبتلا تھا تمام ڈاکٹروں کا علاج کیا لیکن افاقہ نہ ہوا آخر کار امریکہ کے بڑے بڑے ڈاکٹروں کا بورڈ بیٹھا اور امریکی شہری کی حیثیت سے مجھے بہت ہمدردی سے چیک کیا اور ایک نسخہ تجویز کیا کچھ ادویات دیں۔ میں وہ دوائیں لے کر جارہا تھا راستے میں میرا ایک مسلمان دوست اپنی گاڑی پر ملا میں نے گاڑی سائیڈ پر روکی تو اس نے بھی روک لی۔ مسلمان دوست نے میرا احوال لیا پھر وہ مجھے کچھ مسلمانوں کے پاس لے گیا جو امریکہ میں دین پھیلانے کی غرض سے آئے ہوئے تھے کچھ دیر کے بعد تمام نے لکڑیاں (یعنی مسواک) نکال کر دانتوں میں ملنا شروع کر دیں میں حیران ہوا کہ یہ کیا ہے؟ کہنے لگے یہ مسواک ہے اور اس کے فوائد بتائے اور ایک مجھے بھی دیا اور استعمال کرنے کا طریقہ بھی بتایا میرا ان کے ساتھ دل لگ گیا میں کچھ دن ان کے ساتھ رہا اور مسواک کرتا رہا آٹھ دن مسواک کرنے کے بعد میری مرض میں حیرت انگیز فائدہ ہوا میں اپنے ڈاکٹروں کے بورڈ کے پاس گیا جب انہوں نے میری مرض میں افاقہ محسوس کیا تو بہت خوش ہوئے کہ ہماری دواؤں کی وجہ سے آپ کو شفایابی ہوئی لیکن میں نے تمام ادویات جوں کی توں نکال کر ٹیبل پر رکھ دی وہ حیران ہوئے کہ آخر شفا کیسے ملی تو میں نے مسواک دکھائی وہ اور حیران ہوئے اور اس مسواک کے فوٹو لیے اور اس تحقیق کے لئے مزید سوچنے لگے۔

روسی مسلمان کا قول:۔

میرے دوست نے بتایا کہ روس میں مجھے ایک مسلمان نے کہا کہ میرے پاس قرآن پاک نہیں آپ مجھے قرآن پاک دیتے جائیں میں نے پوچھا کیا کرو گے کہنے لگا کہ میں یہ پڑھ کر سمجھوں گا کہ میرا پیدا کرنے والا مجھ سے کیا چاہتا ہے؟

اسی قرآنی تحقیق میں بچے کے ماں کے پیٹ میں مراحل کا ذکر ہے ایک کینیڈین ڈاکٹر نے ماں کے پیٹ میں بچے کے مراحل پر عرصہ دراز تک تحقیق کی لیکن جب کسی ذریعے سے قرآن پڑھا تو مسلمان ہو گیا۔

(انجینئر محمد ضیاء صاحب ٹورنٹو کینیڈا)

علم الطب کے میدان میں قرآن کریم اور سنت نبویؐ کے چند سائنسی پہلو

خلاصہ :-

یہ سائنس اور ٹیکنالوجی کا دور ہے۔ اس صدی میں طبی سائنس کے میدان میں بہت ترقی ہوئی ہے۔ ان پیپرز کا مقصد ان ترقیوں کو قرآن کی تعلیمات اور صحت مند زندگی گزارنے کے جو طریقے نبی کریمؐ نے بتائے ہیں ان سے مطابقت پیدا کرنا ہے۔ یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ نبی کریمؐ نے ساتویں صدی کے اوائل میں جو باتیں جیسا کہ صفائی کے اصول، خورد و نوش کی عادات پیشاب و پاخانہ کرنا، ازدواجی رشتے، مسواک کا استعمال، سونے کی عادتیں، شہد، انجیر اور زیتون کے تیل وغیرہ کا استعمال بتائیں طبی سائنس سے ثابت ہوگئیں ہیں کہ یہ صحت مند زندگی کیلئے بہت ضروری ہیں۔ قرآن پاک کی آیات، نبی کریمؐ کی تعلیمات اور طب کے میدان میں ہونیوالی نئی دریافتوں میں دلچسپ مطابقت پائی جاتی ہے۔

تعارف :-

قرآن پاک ایک لازوال اور لاریب کتاب ہے۔ اور یہ اسلام کی دائمی اساس ہے۔ اس میں ایسی آیات اور نشانیاں ہیں جو مختلف عمر کے لوگوں کی تعلیمی اور ذہنی پس منظر کی رہنمائی کرتی ہیں۔ قرآن پاک بار بار انسان کو گہرائیوں سے اللہ تعالیٰ کی مخلوقات پر غور و فکر کی دعوت دیتا ہے۔ اسلام ایک عالمی اور کائناتی مذہب ہے۔ اور زندگی گزارنے کا مکمل ضابطہ حیات دیتا ہے۔ قرآن پاک ابتدا میں ہی اس بات کا دعویٰ کرتا ہے کہ یہ زندگی کے ہر شعبے میں رہنمائی کرتا ہے اور حکمت سے بھرا پڑا ہے۔ قرآن کریم خود کہتا ہے کہ ہم نے اس کتاب میں کسی بھی چیز کو نظر انداز نہیں کیا۔

ان پیپرز کا زیادہ تر مواد قرآن پاک، احادیث نبوی اور دانشوروں کے

اقوال اور طبی لٹریچر پر مشتمل ہے۔ جو مواد قرآن کریم اور احادیث کی کتابوں میں سے اکٹھا کیا گیا ہے وہ حال ہی میں طبی تحقیق سے ثابت ہونیوالے لٹریچر سے بہت زیادہ مماثلت رکھتا ہے۔ اس کی تفصیل حسب ذیل میں دی گئی ہے۔

بحث :۔

قرآن پاک ہماری پاک کتاب ہے اور طب کے بارے میں خداداد علم ہے۔ اس لئے سب سے پہلے قران پاک سائنسی پہلو زیر بحث لائے گئے ہیں۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ

ترجمہ :۔ انجیر کی قسم اور زیتون کی - اور طور سینین کی - اور اس امن والے شہر کی۔ کہ ہم نے انسان کو بہت اچھی صورت میں پیدا کیا ہے۔ پھر رفتہ رفتہ اس کی حالت کو بدل کر پست سے پست کر دیا - مگر جو لوگ ایمان لائے اور نیک عمل کرتے رہے ان کے لئے بے انتہا اجر ہے - تو اے آدم زاد پھر تو جزا کے دن کو کیوں جھٹلاتا ہے؟ کیا خدا سب سے بڑا حاکم نہیں ہے؟

بلاشک و شبہ زیتون ایک بہت مفید اور کار آمد درخت ہے۔ اس کا نام آسمانی کتابوں توریت اور انجیل میں بکثرت آیا ہے۔ یہ درخت شام اور اس کے متصل علاقوں اور دنیا کے دوسرے خطوں میں پایا جاتا ہے مشہور مذہبی سکالر علامہ شبیر احمد عثمانیؒ فرماتے ہیں کہ زیتون اور انجیر کے درخت بہت سارے فائدے رکھتے ہیں یہ انسانی علم الحیات سے کچھ چیزیں مشترک رکھتے ہیں پس خالق کائنات نے انسان، زیتون اور انجیر کا نام اکٹھے قرآن پاک میں ذکر فرمایا اس سلسلے میں پاک پیغمبر ﷺ نے فرمایا کہ زیتون کا تیل اپنے کھانوں میں استعمال کرو اور اس کی مالش کرو۔ یہ تیل جس درخت سے حاصل ہوتا ہے وہ نعمتوں سے بھرپور ہے اور یہ بات بھی قابل غور ہے کہ نبی کریمؐ نے زیتون کے تیل کو بطور کھانے کے تیل استعمال کرنے کی تاکید فرمائی اور حال ہی میں ہونیوالی طبی تحقیق نے ثابت کر دیا ہے کہ جذب ہونیوالے روغنیات (Satrurated fats) کو غیر جذب ہونیوالے روغنیات (Unsaturated fats) سے تبدیل کرنے سے خون میں کولیسٹرول

کی مقدار کم ہوجاتی ہے جو کہ غیر جذب ہونیوالے روغنیات کا براہ راست اثر ہے۔ دوسرے کام کرنے والوں نے یہ بات بھی معلوم کی کہ غیر جذب ہونیوالے روغنیات بشمول زیتون کا تیل جذب ہونیوالے تیل اور مکھن سے زیادہ فائدہ مند ہے۔ مزید براں غیر جذب ہونیوالے روغنیات میں سے زیتون کا تیل خون میں روغنیات کے لحاظ سے مکئی کے تیل سے بہت زیادہ فائدہ مند ہے۔ قابل غور شہادتوں سے یہ تجویز سامنے آتی ہے کہ جو خوراک زیتون کے تیل سے بھرپور ہوتی ہے جیسا کہ ہسپانیہ (Spain) میں ہے وہ خاص طور پر خون میں زیادہ کثافت والی روغنیات(High density dipo proteins ; HDL) کو بڑھانے میں بہت مفید ہیں جو کہ خون کی نالیوں میں روغنیات کو منجمد کرنے (Atheeroscleorosis) اور دل کی شریانوں کی بیماری Artery Disease) (Coonary میں حفاظتی عنصر ہے۔ بہت سے کام کرنوے والوں نے یہ بات بھی ثابت کر دی ہے کہ زیتون کا تیل خون میں زیادہ کثافت والی روغنیات (HDL) کو زیادہ کرتا ہے۔ یہ بھی ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ زیادہ کثافت والی روغنیات (HDL) دل کی شریانوں کی بیماری میں ایک خود مختار عنصر ہے۔ یہ ایک حفاظتی عنصر ہے۔ زیادہ کثافت والی روعنیات کا کام جسم کے دور دراز حصوں سے کولیسٹرول کو اٹھا کر جگر میں لانا ہے اور پھر جگر کی رطوبتوں سے خارج کرنا ہے۔ تازہ تحقیق نے یہ بھی ثابت کیا ہے کہ زیتون کا تیل مختلف غیر جذب ہونیوالی روغنیات اور جذب ہونیوالی روغنیات میں سے کم سے کم خون کی نالیوں میں روغنیات منجمد کرتا ہے۔

آجکل زیتون کے تیل کو طبی ماہرین دماغ میں خون کی نالیوں کے پھٹ جانے (Stroke) فالج Hemiphyis اور جسم کے نچلے دھڑ کے فالج Paraplesis میں تجویز کرتے ہیں۔

جہاں تک انجیر کا تعلق ہے تو ایک دفعہ اس کا کھانا حضور اکرمؐ کی خدمت میں بطور تحفہ پیش کیا گیا۔ پاک پیغمبرؐ نے اپنے صحابہ کو کھانے کیلئے کہا اور مزید فرمایا کہ اگر مجھے یہ کہنا پڑتا کہ یہ کھانا جنت سے آیا ہے تو میں ضرور کہتا کہ یہ انجیر ہیں۔ انجیر بواسیر اور گھنٹیا میں بہت مفید ہے۔ بہت سے عوامل بواسیر کا باعث بنتے ہیں۔

اس میں ایک قبض ہے۔ انجیر میں ایک ایسا عنصر پایا جاتا ہے جو انتڑیوں کو اشتعال دلاتا ہے۔ شربت انجیر برطانیہ کی مخزن الادویہ (British Pharmacopis) میں شامل ہے۔ اور یہ قبض میں بہت مفید ہے۔ یہاں اس بات کی نشاندہی بھی ضروری ہے کہ انجیر کا استعمال گنٹھیا اور جوڑوں کی درد میں تحقیق کا درکار ہے۔

مسواک کا استعمال نبی پاکؐ کی سنتوں میں سے ہے۔ حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ پاک پیغمبرؐ نے فرمایا کہ اگر میری امت کیلئے مشکل نہ ہوتا تو میں ہر نماز سے پہلے مسواک کا استعمال ضروری قرار دیتا۔ پاک پیغمبرؐ خود بھی بکثرت مسواک کا استعمال کرتے اور سونے سے پہلے بھی اس کا استعمال کرتے۔ حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ جب آنحضرتؐ گھر میں داخل ہوتے تو سب سے پہلے مسواک کرتے۔ علامہ زبیری حنفیؒ ابن عباس سے بیان کرتے ہیں کہ ابن عباس نے مسواک کے صحت کے نقطہ نظر سے دس فوائد گنوائے ان میں چند ایک مسوڑھوں کی مضبوطی، منہ کا صاف رکھنا، پھیپھڑوں اور گلے سے بلغم کا نکلنا اور دانتوں کو صاف رکھنا شامل ہیں۔

دندان ساز اور نظام انہظام کے ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ منہ کی صفائی، منہ اور نظام انہظام کی بہت ساری بیماریوں سے بچاتی ہے۔ حال ہی میں جنوبی افریقہ کے شہر کیپ ٹاؤن میں تحقیق ہوئی جس میں بتایا گیا کہ مسواک میں بڑی مقدار میں ایک تیزابی مادہ ٹینک ایسڈ (Tannic Acid) پایا جاتا ہے۔ یہ مادہ دانتوں کو جراثیموں سے بچاتا ہے اور دانتوں کو کیڑا لگنے سے بچاتا ہے اور یہ بھی ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ بیکٹریا Streptococcus جو کہ دل کے والو (Valve) پر حملہ کر کے انکو تباہ و برباد کر دیتا ہے منہ سے ہی آتا ہے۔ پس مسواک کا استعمال دانتوں، نظام انہظام اور دل کی بہت سے بیماریوں کیخلاف حفظ ماتقدم کے طور پر۔ پاک پیغمبر کے خادم خاص حضرت انسؓ بیان کرتے ہیں کہ حضورؐ نے ساری زندگی کبھی بھی میدہ کی روٹی (Refined Carbohydrate) استعمال نہیں کی۔

آپؐ اور آپؐ کے ساتھیوں نے ہمیشہ براوہ (Bran) والی روٹی استعمال کی۔

جدید ترقی کے ساتھ ساتھ انسان نے نشاستہ دار غذاؤں کو صاف کرنا شروع کر دیا اور اپنی خوراک سے ریشے (Fibres) نکال دیے جس سے انتڑیاں پوری طرح بھرتی نہیں جو کہ قبض اور دوسری انتڑیوں کی بیماریوں کا باعث بنتے ہیں۔

تحقیق کرنے والوں نے یہ بھی دریافت کیا ہے کہ افریقہ کے دیہاتی لوگ 250 گرام نشاستہ دار غذاؤں کا روزانہ استعمال کرتے ہیں اور تقریباً 200 گرام فضلہ خارج کرتے ہیں یہی وجہ ہے کہ ان لوگوں میں مغربی ممالک کی نسبت انتڑیوں کی بیماریاں بہت کم ہیں۔

مغربی ممالک میں ان لوگوں میں انتڑیوں کی بیماری کم ہے جن کی خوراک 20 گرام ریشے (Fibres) اور ان کے فضلہ کی مقدار 100 گرام ہوتی ہے۔ خوراک میں ریشے شامل کرنے سے یہ ہوتا ہے کہ ان کے فضلے مقدار ہی زیادہ نرم اور آسانی سے نکل جاتے ہیں۔ یہی ایک فطرتی اور محفوظ طریقہ ہے جس سے قبض نہیں ہوتی۔ براده سے انتڑیوں میں دباؤ کی لہریں کم ہو جاتی ہیں۔

البارہ بن ازیب رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ حضور اکرمؐ نے فرمایا کہ جب تو سونے کیلئے بستر پر جاؤ تو پہلے وضو کرو اور داہنے طرف سویا کرو۔ معدہ اور دل دونوں قسم کے بائیں طرف واقع ہیں۔ اگر ہم بائیں طرف سوئیں تو معدہ اور دل کے کام میں رکاوٹ پڑتی ہے۔ بے شک حضور اکرمؐ کا بیان بڑی عقل مندی کی بات ہے۔

پاک پیغمبر کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھوتے اور کپڑے تولیے سے صاف نہیں کرتے تھے۔ کیونکہ ہاتھوں کو دھونے سے جراثیم اتر جاتے ہیں اور اگر ان ہاتھ کو گندے تولیے یا رومال وغیرہ سے صاف کیا جائے تو ہاتھ جراثیم آلود ہونے سے خوراک بھی صاف نہیں رہتی یوں بیماریوں کا باعث بنتی ہے۔ حضور اکرمؐ نے زیادہ کھانا کھانے کو ناپسند کیا۔ ایک دوسری حدیث میں آیا ہے کہ آدمی نے نہیں بھرا ایک گندہ برتن سوائے اپنے پیٹ کے۔ آپ نے فرمایا کہ تم اتنا کھاؤ کہ تمہاری کمر سیدھی رہے تمہیں چاہیے کہ تم اپنے معدے کو تین حصوں میں تقسیم کرو۔ ایک حصہ کھانے کیلئے۔ دوسرا حصہ پانی کیلئے اور تیسرا حصہ ہوا کیلئے۔

زیادہ کھانے سے شوگر جیسے بیماری لاحق ہوتی ہے۔ زیادہ کھانے سے موٹاپا ہوتا ہے۔ یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ شوگر والے مریضوں کا ابتدا میں علاج خوراک کو کم کر کے کیا جاتا ہے۔

یہ بھی نبی پاکؐ کی سنت ہے کہ پاخانہ کرتے وقت پیٹ کا دباؤ بائیں ران کی طرف پڑے۔ سائنس دانوں نے یہ ثابت کیا ہے کہ ایسا کرنے سے پاخانے کا عمل شروع ہوتا ہے یہ شاید قبض کی روک تھام میں بھی کام کرتا ہے۔ یہ بھی نبی پاکؐ کی سنت ہے کہ پیشاب کرنے کے بعد پیشاب کے قطرات مٹی کے ڈھیلے سے جذب کر لینے چاہیے اور پاخانے کرنے کے بعد ساری جگہ کو دھونا چاہیے۔ صرف ٹشوز پیپرز استعمال کرنے سے پیشاب و پاخانہ کرنے والی جگہ جراثیم آلود ہوجاتی ہے جس سے تولیدی نظام اور گردہ و مثانہ کی مختلف بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔

ختنہ بھی نبی کریمؐ کی سنت ہے۔ ایک مادہ جو کہ ختنہ والی جگہ کے اندر ہوتا ہے سرطان کا اہم سبب ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جو لوگ ختنہ کرواتے ہیں ان میں سرطان کے خطرات بہت کم ہوتے ہیں۔ انہی وجوہ کی بنیاد پر مسلمانوں میں اس جگہ کا سرطان بہت کم ہے کیونکہ ان کے بچپن میں ختنے ہوجاتے ہیں۔ حضرت ابن عباس بیان فرماتے ہیں کہ بخار دوزخ کی تپش کی وجہ سے ہوتا ہے۔ پس اسے پانی سے ٹھنڈا کرو۔ آج کل تیز بخار میں مریض کا بخار ٹھنڈے پانی کی پٹیوں سے اتارا جاتا ہے اور دافع بخار ادویات بھی اس کے ساتھ دی جاتی ہیں۔

آج کے دور کی جان لیوا مرض ایڈ (Aids)- اس کی بڑی بڑی وجوہات سے ایک وجہ ناجائز جنسی تعلقات خاص طور پر زیادہ سے ناجائز تعلقات لواطت اور عصمت فروشی ہے۔ قرآن و سنت نے اس اچھوت بیماری جس نے اس دنیا میں تہلکہ مچا دیا ان تمام برے افعال سے سختی سے منع کرتے ہوئے اس سے بچنے کے بنیادی راہنما اصول وضع فرمائے۔


الفيروزآبادي
القاموس المحيط
رياض الصالحين
سیرت خاتم الانبیاء
امت مسلمہ کی مائیں
معلومات کا خزانہ
جواہرات فاروقی
ملفوظات فقیہ الامت
حیات صحابہ کے درخشاں پہلو

حضور ﷺ کی 200 سنتوں پر سائنسی تحقیقات پر مبنی شاہکار کتاب

سنتِ نبوی ﷺ

جدید سائنسی تحقیقات کی روشنی میں



جلد سوم

مؤلف / محمد انور میمن

ادارہ اشاعت اسلام
0333-2103655

حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی 200 سنتوں پر جدید میڈیکل سائنسی
تحقیقات پر مبنی شاہکار کتاب

سُنّتِ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم

اور جدید سائنسی تحقیقات

تحقیق و تصنیف
محمد انور بن اختر

جلد سوم

شعبہ تحقیق و تصنیف ادارۂ اشاعت اسلام
موبائل: 0320-5044131

کتاب کا نام : سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات
(جلد سوم)
مؤلف : محمد انور
سن اشاعت : 2009ء
باہتمام : خاور افتخار
ناشر : ادارہ اشاعت اسلام، کراچی
کمپوزنگ : محمد ارشد، دارالکتابت کمپوزنگ سینٹر
قیمت :

ضروری گزارش

ایک مسلمان، مسلمان ہونے کی حیثیت سے قرآن مجید، احادیث اور دیگر دینی کتب میں عمداً غلطی کا تصور نہیں کر سکتا سہواً جو اغلاط ہوگئی ہوں اس کی تصحیح و اصلاح کا بھی انتہائی اہتمام کیا ہے۔ تاہم انسان، انسان ہے۔ اگر اس اہتمام کے باوجود بھی کسی غلطی پر آپ مطلع ہوں تو آپ سے گزارش ہے کہ ہمیں مطلع فرمائیں تاکہ آئندہ ایڈیشن میں اس کی اصلاح ہو سکے۔

منجانب: ادارہ اشاعت اسلام

اسٹاکسٹ

نفیس اکیڈمی قصر مریم، گوالی لین نمبر 3 نزد مسجد مقدس، اردو بازار، کراچی۔ فون: 021-2722080

ملنے کا پتہ

کراچی:
1) زمزم پبلشرز، اردو بازار
2) مکتبہ السعید، شاہ فیصل کالونی
3) نور محمد کارخانہ، آرام باغ
4) بیت القرآن، اردو بازار
5) علمی کتاب گھر، اردو بازار
6) ڈسکاؤنٹ بک شاپ، اردو بازار
7) کتب خانہ مظہری، گلشن اقبال
8) ادارۃ الانوار، بنوری ٹاؤن
9) بیت الکتب، گلشن اقبال
10) مکتبہ العربیہ، بنوری ٹاؤن
11) مکتبہ عمر فاروق، شاہ فیصل کالونی

لاہور:
12) مکتبہ رحمانیہ، لاہور
13) المیزان اردو بازار، لاہور
14) مکتبہ الحسن، اردو بازار، لاہور
15) اسلامی کتب خانہ، اردو بازار، لاہور
16) مکتبہ الحرمین، انارکلی بازار
17) مکتبہ سید احمد شہید، اردو بازار، لاہور
18) ادارہ اسلامیات، انارکلی، لاہور
19) مشتاق بک کارنر، اردو بازار، لاہور
21) شمع بک ایجنسی، اردو بازار، لاہور

چکوال:
20) کشمیر بک ڈپو، گنگ روڈ، چکوال

حیدرآباد:
22) مکتبہ اصلاح و تبلیغ
23) مکتبہ دار الخیر، اردو بازار حیدرآباد

اکوڑہ خٹک:
24) مکتبہ رحیمیہ
25) مکتبہ علمیہ اکوڑہ خٹک

راولپنڈی:
26) کتب خانہ رشیدیہ
27) مکتبہ صفدریہ
28) اسلامی کتاب گھر 29) مکتبہ محمودیہ

ملتان:
30) مکتبہ امدادیہ

کوئٹہ:
31) مکتبہ رشیدیہ، سرکی روڈ۔

فہرست مضامین

موضوع نمبر ۳

درندوں کی کھال اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۴

برتنوں کا استعمال اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۵

استنجاء کرنا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۶

رات کو کھانے کے بعد چہل قدمی اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۷

دوران کھانا باتیں کرنا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۸

روٹی کے ساتھ سالن کھانا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۹

مردے کو غسل دینا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۱۰

بازاری زندگی اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۱۱

خاندانی نظام اجتماعیت اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۱۲

گھر والوں سے مسکرا کر ملنا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۱۳

رونا (آنسو بہانا) اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۱۴

کھانے کے ساتھ پانی پینا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۱۵

مردے کو نہلانے کے بعد خود نہانا اور جدید تحقیق

موضوع نمبر ۱۶

چمڑے کے جوتے اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۱۷

بیچا ہوا مال واپس لینا اور جدید تحقیق

موضوع نمبر ۱۸

تجارت ومعاملات میں ایمانداری اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۱۹

مثبت سوچ اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۲۰

اللہ پر توکل سے علاج اور جدید تحقیقات

موضوع نمبر ۲۱

غسل اور جدید میڈیکل سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۲۲

معجزہ شق القمر اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۲۳

اعتدال پسندی اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۲۴

ننگے پاؤں چلنا اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۲۵

جانوروں کو قید کرنا اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۲۵

صفائی ستھرائی اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۲۷

ہنسی یا مسکراہٹ اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۲۸

سچ بولنا اور جدید تحقیقات

موضوع نمبر ۲۹

نام کے اثرات اور جدید تحقیق

موضوع نمبر ۳۰

مردوں کو زمین دفن کرنا اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۳۱

زیادہ کھانا اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۳۲

سبزی کھانا اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۳۳

پیدل چلنا اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۳۴

محنت اور کام کی عادت اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۳۵

گھڑسواری اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۳۶

ایک دوسرے کی مدد کرنا اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۳۷

کوئی بیماری لاعلاج نہیں اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۳۸

لید اور ہڈی سے استنجاء اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۳۹

ختنہ اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۴۰

میانہ روی اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۴۱

حاملہ عورت کیلئے کھجور کا استعمال اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۴۲

رحمدلی اور ہمدردی اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۴۳

مناسب وقت کی نیند کرنا اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۴۴

ایکوپنکچر سے متعلق احادیث نبوی اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۴۵

مٹی کے برتن اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۴۶

درخت اور پودوں کا لگانا اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۴۷

تعدد ازواج اور جدید تحقیقات

موضوع نمبر ۴۸

ریشہ دار غذاؤں کا استعمال اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۴۹

حضور کا بیٹھنا اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۵۰

دل کے مریضوں کے لیے نبوی تحفہ اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۵۱

بداخلاقی اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۵۲

ناخن کاٹنا اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۵۳

نیند کے بعد سنت طریقے سے اٹھ کر بیٹھنا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۵۴

غسل سے پہلے ہاتھ منہ دھونا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۵۵

کلف دار کپڑے پہننا اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۵۶

عیش پرستی چھوڑ کر عسکری زندگی کو اپنانا اور جدید تحقیق

موضوع نمبر ۵۷

لیٹ کر کھانا پینا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۵۸

کھڑے ہو کر کھانا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۵۹

علاج نبوی صلی اللہ علیہ وسلم اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۶۰

دعا کی قبولیت اور جدید تحقیقات

موضوع نمبر ۶۱

سر ڈھانپنا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۶۲

رفتار نبوی صلی اللہ علیہ وسلم اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۶۳

اذان کی آواز اور جدید تحقیق

موضوع نمبر ۶۴

کھجور سے روزہ افطار کرنا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۶۵

ٹیک لگا کر کھانا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۶۶

وضو کا بچا ہوا پانی پینا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۶۷

ایک پاؤں دوسرے پاؤں پر رکھنا اور جدید تحقیق

موضوع نمبر ۶۸

مریض کی تیمارداری اور جدید تحقیق

موضوع نمبر ۶۹

قبر کی چوڑائی وسائز اور جدید تحقیق

موضوع نمبر ۷۰

جانور کا چمڑا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۷۱

باوضورہنااور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۷۲

غصے کا نبوی علاج اور جدید تحقیق

موضوع نمبر ۷۳

پھلوں اور سبزیوں کو دھو کر استعمال کرنا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۷۴

کھانے پینے کے دوران آوازیں نکالنا اور جدید تحقیق

موضوع نمبر ۷۵

شک اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۷۶

مریض کا غذا سے علاج اور جدید تحقیق

موضوع نمبر ۷۷

سرمہ اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۷۸

باوضو سونا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۷۹

موٹا اور باریک لباس اور جدید تحقیق

موضوع نمبر ۸۰

دوسرے کے تولیے میں شرکت اور جدید تحقیق

موضوع نمبر ۸۱

دل کے امراض کے نبوی علاج اور جدید تحقیقات

موضوع نمبر ۸۲

کچی لسی (چھاچھ) کا استعمال اور جدید تحقیقات

موضوع نمبر ۸۳

مشک اور عنبر کا استعمال اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۸۴

وضو اور جدید سائنسی تحقیقات

عرض مؤلف

محترم قارئین! سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات (جلد سوم) آپ کے ہاتھ میں ہے اس سے پہلے بھی احقر اسلام اور سائنس کے موضوعات پر چند کتابوں پر تحقیقی کام کر چکا ہے۔ زیر نظر کتاب میں احقر نے جناب رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی ۲۰۰ سے زائد سنتوں پر میڈیکل سائنسی تحقیقات جمع کی ہیں، جن کو تین جلدوں پر تقسیم کیا، اس وقت تک دو جلدیں شائع ہو چکی ہیں اور اب تیسری جلد محض اللہ کے فضل و کرم سے آپ کے ہاتھوں میں ہے۔

آج مسلمان تو مسلمان غیر مسلم اقوام بھی آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی بتلائی ہوئی تعلیمات سے فائدہ ہی اٹھا رہی ہیں اور آج غیر مسلم اقوام کے عالم اور فلاسفر اور تحقیقی ریسرچ کے ادارے جو تعلیمات جن افعال کا اپنی اقوام کو کہتے ہیں، انہی تعلیمات اور انہی افعال کو ہمارے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے چودہ سو سال پہلے ارشاد فرمایا اور مسلمان چودہ سو سال سے اپنی نبی کی تعلیمات پر عمل کر کے فائدہ اٹھا رہے ہیں اور حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات اور سنت نبوی کی نورانیت اور حکمت اور افادیت کو دیکھ کر ہزاروں افراد اسلام کی آغوش میں پہنچ رہے ہیں۔

ایک ڈاکٹر یا طبیب اگر اسلامی کتب کا مطالعہ کرتا رہے تو وہ یہ تسلیم کرنے پر مجبور ہو جائے گا کہ دین اسلام ایک سائنٹیفک مذہب ہے۔

محترم قارئین! اسلام اور سنت نبوی کے برکات و فضائل کسی پر مخفی نہیں لیکن وہ حضرات جو یورپی ماحول یا انگریزی نظام تعلیم کی وجہ سے سنت اور اسلام کے بارے میں شک و شبہات کے شکار ہوتے ہیں، یا پھر ہر چیز میں موجودہ مادی طرز پر تحقیق کے متلاشی ہوتے ہیں ان کی خدمت میں سنت نبوی اور جدید سائنس کے عنوان سے اس کتاب میں اسلام کے بارے میں اہل یورپ کے نظریات خصوصاً اور باقی مادہ پرست لوگوں کے آراء عموماً پیش کیے جا رہے ہیں اور اس کے ساتھ عام اہل اسلام کو بھی شوق و جذبہ فراہم ہوگا اور ان پر یہ بات واضح ہو جائے گی کہ آج سے چودہ سو سال قبل حضور اقدس مخبر صادق صلی اللہ علیہ وسلم نے جس راستے

کا تعین فرمایا تھا وہی راستہ آج بھی کامیابی سے ہمکنار کرنے کیلئے کافی ہے۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی سنتوں کی افادیت پر سائنسی انکشافات آئندہ بھی ہوتے رہیں گے یہ موضوع اتنا طویل ہے کہ میں ناچیز کیا ہزاروں انسان ہزاروں برس لکھتے رہیں تو بھی ختم نہ ہو پائے گا۔

احقر نے اس موضوع پر تین سال قبل کام شروع کیا اور سنت نبوی پر جن احباب نے چیدہ چیدہ تحریرات لکھیں ان کو جمع کرنے کی نامکمل سی جسارت کی اور جو احباب اسلام اور سائنس کے موضوع پر پہلے کام کر چکے ہیں ان کی کتابوں سے بھی استفادہ کرتے ہوئے بھرپور کوشش کی ہے کہ اس کتاب کو مؤثر اور جامع شکل میں سامنے لایا جائے۔

اس موضوع پر ریسرچ کا شوق بھی اس لیے ہوا کہ ہمارے نوجوان سنت نبوی کو چھوڑ کر فیشن پرستی کو اپنا رہے ہیں، ان کے سامنے سنت نبوی کے میڈیکل سائنسی فوائد کو لایا جائے تا کہ ان کے دلوں میں اعمال نبوی کا شوق پیدا ہو اور اس کتاب کے ذریعے سنت نبوی کے سائنسی فوائد کی تصدیق و تائید کی انوکھی داستان سامنے آئے گی۔

ایک اور بات جو ایک محقق کے دل کی آواز ہے کہ سائنس اسلام سے علیحدہ نہیں بلکہ اسلام نے سائنس کو جنم دیا ہے، جتنی ہم سائنس میں سالوں سے محنت کرتے آ رہے ہیں اتنی نہ کرنی پڑتی اگر ہماری آنکھوں کے آگے پردہ نہ ہوتا وہ یہ کہ غیر مسلموں کے طریقہ کار اپنا کر ان کی کتابیں پڑھ کر اپنی دماغی صلاحیتوں کو ضائع کیا اس سے بہتر تو یہ تھا کہ ہم اپنی کتاب یعنی قرآن مجید اور حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات یعنی احادیث نبوی کا گہرائی سے مطالعہ کرتے تو سائنسی میدان میں ان سے آگے نکل جاتے، ہم نے اپنی کتاب چھوڑ کر غیر مسلموں کی کتابوں پر اعتماد کیا اور نقصان اٹھائے ساتھ ہی وقت بھی برباد کیا۔

اور آخر میں اس ناکارہ کی ایک گذارش ہے کہ اس کتاب کے تحقیقی کام کے وقت جن احباب نے تعاون کیا اور احقر نے جن احباب کی ریسرچ سے فائدہ اٹھایا اور جن احباب نے تحریری یا زبانی مشورے دیئے ان کو اپنی خاص دعاؤں میں یاد رکھیں۔

والسلام

محمد انور بن اختر

کان اللہ عوضاً عن کل شئ

موضوع نمبر ۱

صبح کا ناشتہ اور جدید سائنسی تحقیق

صبح کا ناشتہ جلد کرنا:

حضورﷺ نے اپنے اصحابؓ کو رات جلد کھانا کھانے اور جلد سونے کی تعلیم دی نیز صبح جلد اٹھنے کے بعد نماز و ظائف کے ساتھ جلد ناشتہ کرنے کی بھی تعلیم دی اس بارے میں فقیہ رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کا ارشاد ہے کہ صبح سویرے ناشتہ کرنے کے تین فائدے ہیں۔ منہ کی مہک اچھی ہوتی ہے' صفرا ختم ہو جاتا ہے اور مروت میں اضافہ ہوتا ہے۔ کسی نے پوچھا مروت میں اضافہ کیسے ہوتا ہے۔ فرمایا جب میں گھر میں علی الصبح کھالوں تو دل میں کسی دوسرے کے ہاں کھانے کی طمع پیدا نہ ہوگی۔

کہتے ہیں کہ ایک آدمی حضرت معاویہ رضی اللہ عنہ کے ہاں پہنچا جب آپ صبح صبح ناشتے میں مشغول تھے آنے والے کو کھانے کی دعوت دی گئی۔ وہ کہنے لگا کہ میں فارغ ہو چکا ہوں۔ حضرت معاویہ رضی اللہ عنہ نے ارشاد فرمایا وقت سے پہلے کھا چکا ہے تو بڑا لالچی اور رئیس معلوم ہوتا ہے وہ شخص کہنے لگا کہ میں نے چار باتوں کی وجہ سے اس عادت کو اپنایا ہے۔ پہلی یہ کہ منہ صاف ستھرا ہو جاتا ہے۔ دوسری یہ کہ جب پیاس لگے تو پانی پی سکتا ہوں تیسری یہ کہ جو کام کرنا ہوں اس میں اطمینان سے لگ جاتا ہوں۔ چوتھی یہ کہ جب بھی کھانا دیکھتا ہوں تو للچائی ہوئی نگاہ سے نہیں دیکھتا۔

آیئے اس بارے میں میڈیکل سائنس کی تحقیقات کیا کہتی ہیں، ملاحظہ فرمائیں:

ناشتہ ضرور کیجیے:

اکثر لوگ ناشتہ گول کر کے دبلا ہونے کی ناکام کوشش کرتے ہیں۔ ایک آدھ پیالی چائے سے معدے کو بہلایا تو جا سکتا ہے' لیکن دوپہر اور شام میں تڑاخے کی بھوک لگتی

ہے اور ہم ضرورت سے زیادہ کھالیتے ہیں‘ اس لیے مناسب یہ ہے کہ آپ دن بھر میں جتنے حرارے کھاتے ہیں ان میں سے ایک چوتھائی سے ایک تہائی حرارے ناشتے میں کھائیں اور دوپہر میں کوئی ہلکی چیز کھا کر گزارا کرلیں، باقی حرارے رات کے کھانے سے حاصل کریں۔اس طرح دوپہر میں سیر ہوکر کھانے کی خواہش قابو میں رہے گی۔ دوپہر میں صرف سبزیوں کی سلاد پر گزارہ ہوسکتا ہے۔اس طرح جسم کو کم حرارے‘ لیکن زیادہ ریشہ‘ حیاتین اور نمکیات بھی خوب مل سکتے ہیں۔

ناشتہ نہ کرنا فیشن ہے:

گھنٹہ بجتا ہے، آپ اٹھتے ہیں، نہا دھو کر تیار ہوتے ہیں، جلدی جلدی اخبار دیکھتے ہیں، پھر بس پکڑتے یا کار چلاتے ہوئے آپ جلدی جلدی، دفتر یا اپنے کام پر چلے جاتے ہیں..... یہ چند ایک اشارات مشاہدات میں آئے ہیں۔ کیا ان کا اطلاق آپ پر بھی ہوتا ہے؟ اگر ایسا ہے تو آپ کا شمار بھی ان لاکھوں کروڑوں لوگوں میں ہے جو روزانہ ناشتے سے محروم رہتے ہیں۔

وہ حضرات جنہیں دن بھر کام کرنا ہے۔ان کے لئے ناشتہ از حد ضروری ہے۔ صبح کے ناشتے میں ایک تہائی کیلوریز کا ہونا ضروری ہے۔ یعنی جتنی کیلوریز آپ کو پورے دن میں استعمال کرنی چاہئیں، اس کا تیسرا حصہ ضرور ناشتے میں شامل ہو۔

جب پوچھا جاتا ہے کہ آپ ناشتہ کیوں نہیں کرتے تو اس طرح کے جوابات وصول ہوتے ہیں:

۱:......وقت کی کمی۔

۲:......صبح سویرے کھانے کو جی نہیں چاہتا۔

۳:......موٹاپے کے خوف سے۔

۴:......میری سہیلیاں یا میرے دوست بھی ناشتہ نہیں کرتے۔ وغیرہ وغیرہ، یہ تمام وجوہات اصل مسئلہ کی نشاندہی نہیں کرتیں۔ وقت کا ہونا یا نہ ہونا ہماری طرزِ حیات اور اس بات پر ہے کہ ہم کس چیز کو اوّلیت دیتے ہیں۔ دیکھیے اگر آپ شام کا کھانا جی بھر کر اور بہت لیٹ کھائیں گے اور فوراً سونے کے لئے چلے جائیں گے تو ظاہر ہے کہ

آپ کو کافی آرام نہیں ملے گا اور نہ ہی کھانا ہضم ہوگا۔ یقیناً جب آپ صبح بیدار ہوں گے تو آپ کا جی ناشتہ کرنے کو نہ چاہے گا۔ یہ باتیں صحت کے منافی ہیں۔

یہ بھی یاد رکھیئے کہ ناشتہ ترک کرنے سے آپ وزن کم نہیں کر سکتے بلکہ اگر آپ وزن کم کرنا چاہتے ہیں تو شام کا کھانا نہ کھائیں اور اگر کھائیں تو اس میں کم سے کم کیلوریز موجود ہوں۔ (از تفصیلی لائف ڈاکٹر)

رات کو اٹھ کر کھانے والے:

رات کو اٹھ اٹھ کر کھانے والے لوگ اکثر ناشتہ نہیں کرتے۔ دن میں ان کے جسم میں دوسرے لوگوں کی بہ نسبت بہت کم حرارے پہنچتے ہیں، لیکن رات سے صبح تک ساری کسر پوری ہو جاتی ہے اور ان کے جسم کو حاصل ہونے والے کل حراروں میں آدھے ایسے ہوتے ہیں جو رات کے سناٹے میں چپکے سے ان کے جسم میں پہنچ جاتے ہیں۔

ہمارے ہاں اس کا شعور بہت کم ہے اور شاید بہت ہی کم لوگوں کو اس کا احساس ہوگا کہ وہ اس بیماری میں مبتلا ہیں لہٰذا وہ کبھی کسی معالج سے مشورہ نہیں کرتے۔ ایک برطانوی ماہر نے خیال ظاہر کیا کہ چوں کہ یہ علامات بہت کم لوگوں میں پائی جاتی ہیں، لہٰذا ابھی اسے اچھی طرح سمجھا نہیں جاتا۔ ان کی رائے میں یہ علامات غالباً ایک طرح کا جوعِ البقر ہے جو صرف رات میں ظاہر ہوتا ہے۔ اس ماہر کا خیال ہے کہ دماغ میں کوئی ایسی کیمیائی تبدیلی ہوتی ہے جو لوگوں کو جگا کر انہیں کھانے پر اکساتی ہے۔

امریکی ماہر نفسیات کا خیال ہے کہ جو لوگ رات کو اٹھ اٹھ کر کھانے کی ''بیماری'' میں مبتلا ہیں انہیں تین خاص مسائل کا سامنا ہوتا ہے:

کھانے میں بدنظمی، نیند میں خلل اور مزاجی کیفیت میں خرابی۔ بدقسمتی سے یہ علامات مردوں سے زیادہ عورتوں میں عام ہیں۔ البتہ بچوں میں یہ علامات نہیں دیکھی گئیں۔

ناشتہ نہ کرنے کے نقصانات:

(۱) ناشتہ نہ کرنے سے جوں جوں وقت گزرتا جاتا ہے آپ کی کام کرنے کی صلاحیت میں کمی واقع ہوتی جاتی ہے، تیز فیصلہ کرنے میں دشواری پیش آتی ہے۔ وہ لوگ جو صبح کے وقت صرف چائے یا کافی پی کر گزارا کرتے ہیں کام کرتے وقت ان کے ہاتھ

لرزنے سے نہیں رہ سکتے۔ جو بہت ہی خطرناک بات ہے۔

(۲) تمام نوجوان یا بزرگ جو ناشتہ کرتے ہیں ان لوگوں کی نسبت بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں جو ناشتہ کر کے کام کا آغاز نہیں کرتے یا گیارہ بجے تک بھوکے رہتے ہیں۔

(۳) وہ لوگ جو صرف کافی پر گزارا کرتے ہیں یا بالکل ہی نہیں کھاتے۔ ان کے خون میں شوگر کی سطح کم ہو جاتی ہے اور اگر وہی لوگ پندرہ گرام لحمیات ناشتے میں استعمال کریں تو ان کے خون میں شوگر کے کم ہونے کی نوبت نہ آئے گی۔ مثلاً (ایک کپ دودھ، انڈا، روٹی، پھل یا جوس) لحمیات کا ہماری صحت پر بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔ خواہ وہ جانوروں سے حاصل ہوں۔

ناشتہ نہ کرنے والے بچوں کے خون میں کولسٹرول کی سطح کم ہو جاتی ہے:

ایک تحقیق کے مطابق اکثر ترقی یافتہ ممالک کے 40 فیصد بچے ناشتہ نہیں کرتے۔ حالانکہ والدین جانتے ہیں کہ ناشتہ ان بچوں کے لیے دن بھر کا اہم ترین کھانا ہے۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ جو بچے اسکول آنے سے پہلے اچھی طرح ناشتہ کرتے ہیں وہ خصوصاً حساب میں بہتر گریڈ اور مطالعے میں بہتر نتائج لاتے ہیں اور ان کے طبی معائنوں کی ضرورت بھی کم پڑتی ہے۔ جو بچے اپنی جسمانی ضروریات کے مطابق ناشتہ کرتے ہیں، ان کے وزن قابو میں رہتے ہیں، خون میں کولسٹرول کی سطح بھی کم رہتی ہے اور وہ امراض اور دوسری جسمانی تکالیف سے محفوظ رہتے ہیں ناشتہ نہ کرنے والے بچے، معدنیات سے بھرپور خوراک سے محروم رہتے ہیں (مثلاً کیلشیم، فاسفورس، میگنیشیم اور وٹامن جیسے رائبوفلیون حیاتین الف اور ج)

تو پھر آپ کے بچے ناشتہ کیوں نہیں کرتے؟

جیسا کہ عام طور پر سب ہی گھروں میں ہوتا ہے کہ صبح کے وقت ہر گھر میں بھگدڑ مچی ہوتی ہے اور آپ میں کسی کے پاس بھرپور غذائیت کا حامل ناشتہ کرنے کا وقت اور مہلت نہیں اور اب روزانہ ایک ہی جیسا ناشتہ کون بنائے اور ایک جیسا ناشتہ کون کب تک کھا سکتا ہے اور وہ بھی بچے؟

جو بچے ناشتہ نہیں کرتے وہ کند ذہن ہو جاتے ہیں:

یوں تو اب یہ نظریہ کافی پرانا ہو چکا ہے کہ بچوں کے لیے ناشتہ بے حد ضروری ہے اور جو بچے یا جن بچوں کے والدین ناشتے کی طرف توجہ نہیں دیتے وہ بچے اسکول میں ناشتہ کرنے والے بچوں کے مقابلے میں کمزور کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ سویڈن کے ڈاکٹر ڈیوڈ پی وائین نے اس نظریے کی جانچ پڑتال کے لیے دو اسکولوں کے سو بچوں پر اس کا تجربہ کرنے کے بعد جو نتائج مرتب کیے ہیں ان کے مطابق ناشتہ نہ کرنے والے اور ناقص قسم کا ناشتہ کرنے والے بچے اسکول میں نہ تو پڑھائی میں بہتر کارکردگی دکھاتے ہیں اور نہ ورزش اور کھیل میں ان کا معیار اچھا ہوتا ہے پھر سب سے اہم بات یہ ہے کہ ایسے بچوں کو اکثر اوقات سبق بھی یاد نہیں ہوتا اور وہ اپنی توجہ بھی مرکوز نہیں کر سکتے۔

ڈاکٹر ڈیوڈ وائین نے جن بچوں پر تجربہ کیا وہ تمام دس اور گیارہ سال کی عمروں کے تھے اور انہیں یہ علم نہیں تھا کہ وہ کسی تجربے سے گذار رہے ہیں۔

اس تجربے کے آغاز میں وسطی سویڈن کے شہر کیون میں سو بچوں کا گروپ تشکیل دے کر ان کے والدین سے کہا گیا کہ وہ اپنے بچوں کو کس قسم کا ناشتہ دیں یہ سو بچے دو مختلف اسکولوں میں ایک ہی جماعت کے دو مختلف سیکشنوں میں تعلیم حاصل کرتے تھے چنانچہ ان بچوں کو دو گروپوں میں تقسیم کر دیا گیا۔ ایک گروپ کے بچوں کو پہلے ہفتے کے دوران ٹھوس قسم کا ناشتہ کرایا گیا اور دوسرے ہفتے میں ہلکا ناشتہ فراہم کیا گیا جب کہ دوسرے گروپ کے بچوں کو پہلے ہفتے میں ہلکا ناشتہ دیا گیا اور دوسرے ہفتے کے دوران ٹھوس قسم کا ناشتہ دیا گیا۔ ٹھوس قسم کے ناشتے میں دودھ، کارن فلیکس، جوس اور چند سینڈوچ شامل تھے جب کہ ہلکا ناشتہ چائے اور ٹوسٹ مارملیڈ پر مشتمل تھا۔

اس تجربے کا مقصد تین باتوں کے بارے میں تحقیق کرنا تھا کہ کیا بچوں کے ناشتے کا اثر اسکول میں ان کے رویے اور کارکردگی پر ہوتا ہے دوسرے یہ کہ اگر اثرات مرتب ہوتے ہیں تو کیا یہ تمام حالات میں تمام بچوں پر یکساں طور پر ہوتے ہیں یا ان میں سے کچھ کم اور زیادہ بھی متاثر ہوتے ہیں، تیسری اور آخری بات یہ ہے کہ کیا ان اثرات کا کوئی پیمانہ بنا کر ان کا اندازہ بھی لگایا جا سکتا ہے۔

موضوع نمبر ۲

رات کے وقت مسواک کرنا اور سائنسی تحقیقات

مسواک کر کے سونا سنت نبوی ﷺ:

مسواک کرنا نبی اکرم ﷺ کی سنت ہے آپ ﷺ رات کو وضو کے ساتھ سوتے تھے اور وضو بغیر مسواک کے نہیں کیا کرتے تھے۔

حضور ﷺ نے اپنے اصحابؓ اور امت کو صبح بیدار ہونے کے بعد اور نمازوں سے پہلے وضو کے وقت اور رات کو سونے سے پہلے مسواک کرنے کی ترغیب دی اور اس کے بے شمار فضائل بیان فرمائے ہیں۔

آج 1400 سال بعد جدید سائنس نے آپ ﷺ کی مسواک کرنے کی سنت کی افادیت کی تصدیق کر دی آیئے ذیل میں دی ہوئی سائنسی تحقیق کو پڑھیں۔

بند منہ کے اندر جراثیم کے لیے تباہی پھیلانا آسان:

آج کی سائنسی تحقیق یہ بتاتی ہے کہ انسان جو چیزیں کھاتا ہے تو منہ کے اندر پلازمہ پیدا ہو جاتا ہے، اب یہ پلازمہ صرف کلی کرنے سے صاف نہیں ہوتا۔ مسواک کرنا برش کرنا ضروری ہے۔ سونے کی حالت میں دانت زیادہ خراب ہوتے ہیں۔ وجہ یہ ہے کہ جب انسان سو جاتا ہے تو اس کا منہ بالکل بند ہو جاتا ہے اور بند منہ کے اندر پلازمہ میں موجود جراثیم کے لیے تباہی پھیلانا بہت آسان ہوتا ہے۔ دن کے وقت کبھی بندہ بول رہا ہے تو زبان چل رہی ہے، کبھی کھا رہا ہے تو کبھی پی رہا ہے، دن کے وقت منہ کے موقع حرکت کرنے کی وجہ سے ان جراثیم کو کام کرنے کا موقع نہیں ملتا اور رات کے وقت جب منہ بند ہوتا ہے تو کام کرنے کا موقع مل جاتا ہے۔ اس لیے رات کو سوتے وقت مسواک ضرور کرنا چاہئے۔

موضوع نمبر ۳

درندوں کی کھال کا استعمال اور جدید سائنسی تحقیق

حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے درندوں کی کھال استعمال کرنے سے منع فرمایا ہے جہاں شیر، چیتے وغیرہ کی کھال ہو وہاں فرشتے نہیں آتے۔ غیر مسلم مذہبی پیشوا شیر، چیتے وغیرہ کی کھال پر بیٹھ کر عبادت کرتے ہیں، اسلام نے اس سے منع فرمایا ہے۔

درندوں کی کھال کے استعمال پر جدید میڈیکل سائنس کیا کہتی ہے۔ ملاحظہ فرمائیں:

جانوروں کی کھال اور الرجی کا مرض:

الرجی کے مشہور ڈاکٹر لکھتے ہیں کہ الرجی کی کئی وجوہات ہیں جن میں سے ایک وجہ جانور کی کھال کا استعمال ہے۔

تحقیق کے مطابق پالتو ''کتوں'' کی کھال اور بالوں میں 475 قسم کی بیماریوں کے جراثیم پائے گئے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ شریعت مطہرہ نے بلاضرورت کتا پالنے سے منع فرمایا ہے۔ نیز پالتو جانور کے منہ کے قریب منہ کرنے اور اس کی سانس میں سانس لینے سے بھی منع فرمایا ہے۔

جانوروں کی کھال اور امریکی ڈاکٹروں کی تحقیق:

متعدد جلدی امراض ایسے ہوتے ہیں جو جانوروں سے انسانوں کو لگتے ہیں۔ یہ امراض اکچر فنجائی (Fungal) نوعیت کے ہوتے ہیں، ان امراض سے انسان طویل عرصے تک پریشان رہتا ہے، نیز ان کا علاج بھی بہت مشکل ہوتا ہے۔ متعدد جانور ایسے ہوتے ہیں جو جلد کی چھوت بہت جلد قبول کر لیتے ہیں، بلکہ یہ کہنا زیادہ صحیح ہوگا کہ ایسے تمام جانور جن کے جسموں پر نرم بالوں والی کھال ہوتی ہے جلدی امراض کا شکار جلد ہو جاتے

ہیں۔ پالتو جانوروں میں بلیاں اور کتے اس سلسلے میں خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔ لیبارٹریوں میں جو جانور تجربات کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں ان میں خرگوش، چھوٹے امریکی سور اور چوہے ایسے اثرا جلد قبول کرتے ہیں چڑیا گھروں سے حاصل شدہ معلومات کے مطابق شیر اور چیتوں پر بھی بعض جلدی بیماریوں کا اثرات جلد ہوتا ہے۔ جانوروں کے تمام جلدی امراض انسانوں کے لیے بھی مضر ثابت ہوئے ہیں۔

جانوروں کے جلدی امراض میں ڈرما ٹوفا ئٹوسس **(Dermatophytoses)** کو خصوصی اہمیت حاصل ہوتی ہے۔ انسانوں میں اس کی چھوت سب سے پہلے بچوں پر اثر کرتی ہے۔ پھر رفتہ رفتہ پورے خاندان کو متاثر کر دیتی ہے۔ ڈرماٹو فائٹوسس کا زخم پہلے تو جانوروں کی جلد پر نمودار ہوتا ہے اس کے بعد اس کے فطریات اصطبلوں، مویشیوں کے باڑوں اور ان کے چرنے کے میدانوں تک پھیل جاتے ہیں۔ اس کے زخموں سے گرنے والے پیرا سائٹ پانچ سے سات سال تک زندہ رہتے ہیں یہ پینے کے پانی میں بھی گر جاتے ہیں۔ یہ مرض گو ہلاکت خیز نہیں ہوتا، تاہم شدید مالی پریشانیوں کا باعث ضرور بن جاتا ہے۔

موضوع نمبر ۴

برتنوں کا استعمال اور جدید سائنسی تحقیقات

حضور صلی اللہ علیہ وسلم کے زمانے میں مٹی کے برتنوں کا استعمال:

حضور صلی اللہ علیہ وسلم کے زمانہ میں زیادہ تر مٹی کے برتن استعمال ہوتے تھے اور روایات سے شیشے کے برتن استعمال کرنے کا بھی ثبوت ملتا ہے۔

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس ایک شیشہ کا پیالہ بھی تھا۔ (اسوۂ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم)

حضور صلی اللہ علیہ وسلم مٹی کے برتن بھی استعمال کرتے تھے۔ (معمولات نبوی صلی اللہ علیہ وسلم)

مختلف دھاتوں سے بنے ہوئے برتنوں پر تحقیقات ہو رہی ہیں۔ ان تحقیقات سے کئی سائنسی انکشافات سامنے آئے ہیں۔ ذیل میں ہم مختلف قسم کے برتنوں کے انسانی جسم پر پڑنے والے اثرات سے متعلق چند سائنسی تحقیقات پیش کر رہے ہیں۔

مٹی کے برتنوں کی بناوٹ:

زمانۂ قدیم سے استعمال ہونے والے ان برتنوں میں کھانے کی لذت کے بارے میں سب ہی جانتے ہیں۔ خاص طور پر لکڑی کی آگ پر ان برتنوں میں کھانا جلدی پکتا ہے و لذت اور خوب لذت دیتا ہے۔ کم قیمت ہونے کی وجہ سے اب بھی دیہی علاقوں میں ان برتنوں کا بہت رجحان پایا جاتا ہے۔ ان کی تیاری کے دوران اندرونی سطح پر ایک چمکدار تہہ (گلیز) چڑھائی جاتی ہے۔ اس گلیز کے اجزائے ترکیبی میں سیسے کا عنصر شامل ہوتا ہے۔ اگر ان برتنوں میں مخصوص درجۂ حرارت تک کھانا پکانے میں کمی بیشی ہو تو استعمال کے دوران سیسہ کھانوں میں شامل ہوتا رہتا ہے۔ سیسے کے مضر اثرات کے لیے جدول ملاحظہ کیجئے۔

مٹی کے برتنوں کی گلیز کو محفوظ رکھنے کے لیے ان میں پکاتے وقت صرف لکڑی کی ڈوئی یا پلاسٹک کا چمچہ استعمال کرنا چاہئے، گلیز خراب ہونے پر برتن کو کھانا رکھنے یا پکانے کے

لیے استعمال نہ کریں۔ گیس کی آگ پر مٹی کے برتنوں کا کھانا جل کر لگ بھی جاتا ہے کیونکہ گیس کی آگ ایک جگہ مرکوز رہتی ہے جب کہ لکڑی کی آگ ہنڈیا کو چاروں طرف سے گھیر لیتی ہے۔ مٹی کے برتنوں کو گیس کی آگ پر ہاٹ پلیٹ کے ساتھ استعمال کریں۔

مٹی کی ہانڈی کا کھانا اور جدید سائنس:

ممتاز مفتی صاحب کہتے ہیں کہ میرا ایک دوست ''فاضل'' یورپ سے چھٹی پر گاؤں، میں اس سے ملنے کے لیے گاؤں چلا گیا۔ بڑے تپاک سے ملا۔ باتوں کے دوران میں نے پوچھا، ''فاضل کیا واقعی تو ہوٹل میں شیف ہے؟''

وہ ہنسا اور بولا ''ہاں شیف تھا، چار سال شیف کا کام کیا، اب میں نے ہوٹل خرید لیا ہے۔''

میں نے پوچھا، ''یہ بتا تو کون کون سے کھانے پکانا جانتا ہے؟''

وہ بولا، سب.......... انگریزی، فرانسیسی، جرمن، اطالوی، چینی، روسی، عربی...... سب کھانے، ہر ملک کی ہر ڈش پکانا جانتا ہوں۔''

میں نے کہا۔ ''یہ بتا کہ سب سے عمدہ ڈش کون سی ہے؟''

ایک منٹ کے لیے اس نے توقف کیا پھر بولا۔ ''سچی بات پوچھتے ہو تو دنیا کی کوئی ڈش ہماری ہانڈی روٹی کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔''

''ہانڈی روٹی کا کیا مطلب ہے؟'' میں نے پوچھا۔

وہ بولا ''یہی ہانڈی روٹی جو ہم پکاتے ہیں۔''

حیرت سے میرا منہ کھلا کا کھلا رہ گیا۔

کہنے لگا۔ ''مفتی جی ذرا سوچو وہ کتنا بڑا آدمی تھا جس نے ہانڈی رائج کی۔ آج صدیوں کے بعد یورپ والوں کو احساس ہوا ہے کہ ہمیں بیلنسڈ فوڈ کھانا چاہئے۔ ہانڈی کے موجد نے صدیوں پہلے اس بات کو جان کر ہانڈی ایجاد کی تھی، جو کہ بیلنسڈ فوڈ کی بہترین شکل ہے۔ ہانڈی میں شوربہ ہوتا ہے، گوشت ہوتا ہے اور سبزی ہوتی ہے، جراثیم کش اجزاء مثلاً مرچ، ہلدی، ادرک اور پیاز ہوتے ہیں۔ ہمیں آج پتہ چلا ہے کہ لہسن دل کے لیے کتنی بڑی ٹانک ہے، ہانڈی کے موجد کو یہ راز صدیوں پہلے معلوم ہو گیا تھا۔ پھر مصالحے میں بڑی

الا یچی، چھوٹی الا یچی، دار چینی، کالی مرچ، ابھی تک ہمیں یہ علم ہی نہیں کہ ان چیزوں کے کیا خواص ہیں اور یہ ہمارے جسم کے لیے کس قدر مفید ہیں۔

وہ پھر بولا۔ ''بھائی جی ہانڈی صرف بیلنسڈ فوڈ ہی نہیں بلکہ اس میں جو ذائقہ ہے چٹخارہ ہے، اس کا جواب نہیں۔ مغرب والے تو پھیکی بے سواد ڈشیں کھاتے ہیں، انہیں کھانے کی تمیز نہیں۔''

مٹی اور لذت:

''پھر ایک اور بات یہ ہے جس میں ہانڈی کا جواب نہیں۔'' یہ کہہ کر وہ ہنسنے لگا۔ اور بولا ''جب میں شیف تھا تو ایک روز میں نے ہوٹل کے مالک سے کہا کہ صاحب جی باورچی خانے میں پکیرے کے لیے برتن چاہئیں۔ وہ حیران ہوا اور بولا۔ ''باورچی خانے میں پکیرے کے لیے برتن تو سب نئے ہیں ہر برتن کے چار چار سیٹ ہیں۔ کسی برتن کی کمی نہیں ہے۔''

''ہاں کسی برتن کی کمی نہیں ہے۔'' میں نے کہا۔

''پھر تم کون سے برتن مانگتے ہو؟'' اس نے پوچھا۔

میں نے کہا، ''صاحب جی ایسے برتن مانگتا ہوں جن میں پکائے ہوئے کھانوں میں چار گنا لذت بڑھ جائے گی۔ اس نے میری بات سمجھی نہیں لیکن مان لی۔ چونکہ یہ مغرب والے ہیں، یہ کھانے میں صفائی اور نفاست کو مانتے ہیں۔ انہیں لذت کا شعور ہی نہیں ہے۔ خیر جب میں نے اسے بتایا کہ صاحب جی مجھے ایسے برتن چاہئیں جو مٹی کے بنے ہوئے ہوں تو اس کا ذہن فیوز ہو گیا۔''

میں فاضل کی بات سن کر خود حیران ہوا۔ میں نے پوچھا ''تو تم نے وہاں مٹی کے برتن بنوائے؟''

فاضل بولا، ''بھائی جی جو لذت مٹی کے برتن کے پکیرے میں ہوتی ہے، وہ کسی اور برتن میں نہیں ہوتی۔ مٹی کی ہانڈی میں کھروڑے ڈال دو اور نیچے ہلکی آنچ جلا دو ساری رات پکنے دو۔ صبح اس میں جو لذت پیدا ہو جاتی ہے اس کا جواب نہیں۔ پتہ نہیں مٹی یکساں حرارت Controlled Heat پیدا کرتی ہے یا کیا؟ بس لذت ہی لذت ہو جاتی ہے۔ صرف گوشت ہی نہیں بلکہ ثابت ماش پکا لو، حلیم پکا لو، چنے پکا لو، کھچڑی پکا لو۔''

''مٹی کے برتنوں کی وجہ سے کیا فرق پڑا؟''میں نے پوچھا۔

فاضل بولا''میں نے لوگوں کو لذت کی لت ڈال دی۔ وہ ہانڈیاں پکائیں کہ گوروں کے منہ میں رال چل پڑی۔ بس جی میں نے وہاں ایک بات سیکھی ہے کہ کھانوں میں ہانڈی اور مذاہب میں اسلام دونوں کا جواب نہیں۔''

ارے! میں حیرت سے چلایا۔''ہانڈی اور اسلام کا کیا جوڑ ہے؟''

وہ بولا!، بھائی صاحب ہانڈی بیلنسڈ فوڈ ہے اور اسلام بیلنسڈ مذہب ہے۔ اسلام میں ہانڈی کی سب خوبیاں موجود ہیں۔ دنیا بھی ہے دین بھی ہے اللہ بھی ہے اس کی مخلوق بھی ہے۔ خدمت بھی ہے مخدومی بھی ہے محبت بھی ہے جہاد بھی ہے۔ انتقام بھی ہے۔ رحم بھی ہے معافی بھی ہے سزا بھی ہے۔ کیا بیلنسڈ مذہب ہے بھائی جی! دنیا سے بھی تعلق قائم رہے اللہ سے بھی تعلق قائم رہے۔ کماؤ کماؤ دولت کے ڈھیر لگادو مگر پھر بانٹ کر کھاؤ۔ اپنے لیے بنگلہ بناؤ تو کسی غریب کے لیے ایک جھونپڑا بنادو۔ اپنے لیے ریشمی سوٹ بناؤ تو کسی حاجت مند کے لیے کھدر کا جوڑا بنادو۔ اپنے بیٹے کی فیس دو تو کسی غریب طالب علم کی فیس بھی ادا کردو۔''

فاضل جذباتی ہوگیا۔ کہنے لگا۔''اسلام بھی کیا مذہب ہے! بے شک دولت کی ریل پیل ہو لیکن دولت ایک جگہ ڈھیر نہ ہو چلتی پھرتی رہے۔ بانٹنا سیکھ لو تو سرمایہ دارانہ نظام قائم نہیں ہوتا۔''

فاضل سے مل کر میں واپس آ رہا تھا تو میرے ذہن میں کھتر پتر ہو رہی تھی۔ فاضل کے ذہن میں اسلام کی تصویر کتنی سادہ تھی۔

مٹی کے برتن صحت کیلئے مفید ہیں (ڈاکٹری ریسرچ):

پاکستان کے ڈاکٹروں نے ریسرچ کرنے کے بعد انکشاف کیا کہ مٹی کے برتنوں کو استعمال کرنے کی صورت میں پانی یا تیل کم جلتا ہے اور وہ غذا جو ایسے برتنوں میں پکائی جاتی ہے اس کا جوہر سوختہ نہیں ہونے پاتا نیز اس کی قدرتی رطوبت بھی قائم رہتی ہے۔

اگر مٹی کے برتنوں میں ہمارے کھانے کے لیے دال چاول اور ترکاریاں وغیرہ پکائی جائیں تو وہ دوسرے معدنی دھات کے برتنوں میں پکائے جانے کے بہ نسبت جسمانی

صحت کے لیے زیادہ مفید اور نفع بخش ہوتے ہیں۔

مختلف طریقوں پر گیلی مٹی کا استعمال کرنے سے تمام جسم کے جملہ امراض آن؟ واحد میں اچھے ہو سکتے ہیں۔

ہانڈیوں کی حقیقت:

آپ کے باورچی خانے میں کھانا پکانے کیلئے کس قسم کی ہانڈیاں یا دیگچیاں استعمال ہوتی ہیں، اس کا تعلق بہت حد تک آپ کی ذاتی پسند اور تجربے پر منحصر ہے۔ اس کے علاوہ پکانے کے برتنوں کے انتخاب پر خاندانی یا علاقائی روایات بھی اثر انداز ہوتی ہیں' مثلاً ساگ تو صرف مٹی کی ہانڈی اور لکڑی کی آگ پر ہی مزہ دیتا ہے۔ یا گاجر کا حلوہ تو دادی اماں کی پیتل کی کڑاہی میں ہی لذیذ ہوتا ہے وغیرہ۔ ان سب عوامل کے علاوہ جیب کی حیثیت بھی دیگچیوں کے انتخاب پر اثر انداز ہوتی ہے۔ مگر ان برتنوں کے انتخاب میں بعض اور ضروری باتیں بھی مدنظر رکھنی چاہئیں۔

کھانا پکانے کی ہانڈیوں کو اصولی طور پر مضبوط ہونا چاہئے۔ اس میں کھانا پکانے سے کھانے کا مزا دوبالا ہو نہ کہ خود برتن کے اجزاء کھانے میں شامل ہو کر غذا کا مزا بدل دیں۔ برتن ایسے مادے کا بنا ہو کہ جو با آسانی صاف کیا جا سکے اور جس میں کھانا پکاتے وقت جلا یا لگا نہ کرے۔ برتن اتنا بھاری نہ ہو کہ اس کو سنبھالنا مشکل ہو نہ ہی اتنا نازک ہو کہ ٹھوک لگنے سے بدشکل ہو جائے۔ دیرپا اور کم قیمت ہو۔

اس وقت بازاروں میں دیسی اور ولایتی دونوں ہی قسم کی دیگچیاں دستیاب ہیں۔ مگر ان میں سے بعض کے فوائد، ان سے ہونے والے نقصانات کے مقابلے میں کم ہیں اس لیے پکانے کے برتنوں کا انتخلب درج ذیل معلومات کی روشنی میں کریں۔

تانبے کے برتن:

تانبے کے قلعی کے بغیر برتن بہت خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔ اگرچہ تانبہ (copper) جسم کے لیے ضروری ہے' مگر اس کا زیادہ استعمال زہریلا ثابت ہوتا ہے۔ تقریباً ایک صدی پہلے تانبے کے برتنوں میں کھانا پکانے کا رواج عام تھا۔ آپ نے چند

گھرانوں میں آج بھی تانبے کے پرانے برتن دیکھے ہونگے اور اکثر نے تو برتنوں کو قلعی ہوتے بھی دیکھا ہوگا۔ لیکن روز افزوں ترقی کے باعث اب تانبے کے برتنوں کا رواج کم ہوتا جا رہا ہے۔ جب تانبے کے برتن عام استعمال کیے جاتے تھے ان دنوں تانبے کے زہریلے پن سے ہونے والے واقعات بھی عام تھے۔ آج تانبے کے ہر برتن پر اسی خوف کے پیش نظر قلعی کی تہہ چڑھائی جاتی ہے۔ جونہی تانبے کے برتنوں میں ایسی علامات ظاہر ہونا شروع ہوتی ہیں جن سے یہ اندازہ ہو سکے کہ ان برتنوں کو دوبارہ قلعی کی ملمع کاری کی ضرورت ہے تو ان کو قلعی کروایا جاتا ہے تاکہ انہیں قابل استعمال بنایا جا سکے اور تانبے کے زہریلے اور مضر اثرات سے بچاؤ کیا جا سکے۔

تانبے کے برتنوں کا استعمال کرنے سے پیدا ہونے والی بیماریاں:

ڈاکٹر عبد اللہ اپنی تحقیق کی روشنی میں کہتے ہیں: اگر تانبے کے برتنوں میں کھانا کھایا جائے تو اس سے (درد قولنج) کی بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔

اس بیماری میں آنتوں کے اندر تشنجی حرکات وقوع پذیر ہوتی ہیں اور ناف کے ارد گرد گولون نامی آنت میں اینٹھن اور درد ہوا کرتا ہے۔

اور اس بیماری سے مزید بیماریاں بھی جنم لیتی ہیں۔ جن میں سے چند یہ ہیں۔

(۱) جی متلانا اور قے۔

(۲) قبض

(۳) صفرا کی کثرت ہو تو یرقان

(۴) مسوڑھوں پر نیلے رنگ کی لکیریں پڑنا۔

تانبے کے نقصانات:

تانبے کے برتن کس قدر بے ضرر ہوتے ہیں؟ اس امر میں اختلاف ہے کہ آیا تانبے کے برتن سے اس قدر تانبہ چھوٹتا بھی ہے کہ ہمیں جس سے صحت پر مضر اثر پڑتا ہو۔ پیٹبرگ کے سمی کنٹرول مرکز کے ایک ماہر خصوصی کے بقول" تانبہ عدیم الفعل (بے عمل) ہے لیکن اس کے نمکیات خاص طور پر زیادہ مقدار میں سمی ہوتے ہیں۔ جب تانبہ (میس)

تیزاب سے مس ہوتا ہے تو نمکیات بنتے ہیں اور ان میں سے اکثر پانی میں حل ہو جاتے ہیں نیز جسم کی ساخت میں جذب بھی ہو سکتے ہیں۔ تانبے کے برتنوں میں ترش اشیاء کے پکانے یا رکھ چھوڑنے سے بڑی مقدار میں نمکیات تیار ہو جاتے ہیں اور یہ نمکیات سمی ہوتے ہیں۔

تانبے کے جو برتن بازار میں ملتے ہیں ان میں سے اکثر میں ایلومینیم، قلعی رانگ یعنی نکل یا زنگ نہ کھانے والے فولاد کا استر ہوتا ہے اس قسم کے برتنوں میں کھانے پکانے میں کوئی قباحت نہیں ہے۔ اگر آپ کے پاس کوئی ایسا پرانا برتن ہے جس کی قلعی اتر گئی ہے تو اس پر از سر نو قلعی کرائی جا سکتی ہے۔ بہر حال تانبے کے برتن کو قلعی کے بغیر استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ قلعی دار برتنوں میں احتیاط کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ایسے برتن پائیدار ہوتے ہیں اور ان پر رگڑ کے نشان نہیں پڑتے۔

ایلومینیم کے برتنوں کا استعمال اور ہماری صحت

صحت اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ بہت بڑی نعمت ہے۔ ''پرہیز علاج سے بہتر ہے۔'' اس بات سے سب لوگ واقف ہیں، لیکن اس پر عمل بہت ہی تھوڑے لوگ کرتے ہیں۔ ہماری روزمرہ زندگی میں ایلومینیم کے برتنوں کا استعمال جس قدر زیادہ بڑھ رہا ہے اسی نسبت سے لوگ مختلف بیماریوں میں مبتلا نظر آتے ہیں۔

ڈاکٹر لیاقت علی احمد کہتے ہیں۔

آج کل ایلومینیم کے مندرجہ ذیل برتن گھروں اور ہوٹلوں میں عام طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ پریشر ککر، دیگچے، دودھ ابالنے کے برتن، ساس پین کیتلیاں، پتیلیاں وغیرہ۔ ایلومینیم کو پہلی بار **1892** ء میں کھانا پکانے کے برتنوں کے لیے استعمال کیا گیا۔ مگر اب متعدد سائنسدانوں، ماہرین غذا اور ڈاکٹروں نے ثابت کیا ہے کہ ایلومینیم دھات نہ صرف خوراک کو خراب کرتی ہے بلکہ جسم انسانی میں پہنچ کر طرح طرح کے امراض پیدا کرنے کا سبب اور معاون و مددگار بنتی ہے۔ ایلومینیم کے برتنوں کا استعمال نہ صرف اعضائے انہضام میں سوزش، ورم اور ترخم پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے بلکہ عصبی نظام میں بھی خلل انداز ہوتا ہے۔

اس کے علاوہ شدید قبض اور اس کے سبب مقعد (پاخانے کی جگہ) کے اندر زخم اور

بواسیر کا ہو جانا بھی معمولی بات ہے یا پھر دست اور اس کے ساتھ پیٹ کے اپھار' تبخیر معدہ اور ایسی نوعیت کے شدید درد ہوتے ہیں۔ جن کی اصل وجہ معدے اور انتڑیوں کے زخم' پتے اور گردے کے ورم اور پتھریاں وغیرہ ہیں۔ نیز جگر کی خرابی' کمی خوب' اعصابی درد' ذیابیطس وغیرہ کے علاوہ بلڈ پریشر کی کم خوابی' کمزوری' جلدی عوارض' الرجی' چھپا کی' خارش اور کئی طرح کے ایگزیما' چنبل اور داد کی حالتیں نمایاں ہوتی ہیں۔

ایلومینیئم اور اس کے مرکبات کے مسلسل استعمال سے مندرجہ بالا بیماریوں کے علاوہ جسم انسانی کے مختلف حصوں میں پتھر کی طرح سخت گٹھلیاں بن جاتی ہیں۔ جن میں حلق کے غدود بھی شامل ہیں۔ اس کے علاوہ عورتوں میں چھاتیوں میں سخت غدود' رحم پر سخت گٹھلیاں اور رحم کی دیگر خرابیوں کے علاوہ کثرت سے لیکوریا پایا جاتا ہے۔

آپ نے مشاہدہ کیا ہوگا کہ جب پانی کو ایلومینیئم کے برتنوں میں ابلنے کی حد تک گرم کیا جائے تو ایلومینیئم دھات پانی میں حل ہو کر اس کو گدلا بنا دیتی ہے۔ اس طرح پانی میں ایلومینیئم ہائیڈرو آکسائیڈ شامل ہو جاتا ہے۔ جب ایلومینیئم کے برتن میں کھانا پکاتے وقت ٹماٹر' سوڈا اور نمک کا استعمال کیا جاتا ہے تو اس دھات کے حل ہونے کا عمل اور زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ انسانی جسم میں ایلومینیئم کی مقدار شامل ہونے سے جسم میں موجود قوتِ مدافعت پر برا اثر پڑتا ہے اور بیماری انسانی جسم پر باآسانی حملہ آور ہو کر کامیاب ہو جاتی ہے۔

''قارئین سے گزارش ہے کہ خدارا انسانی صحت کی خاطر ایلومینیئم کے برتنوں کا استعمال فوری طور پر ختم کر دیں۔'' شکریہ۔

مارکیٹ میں دستیاب دیگچیوں میں سے آدھی سے زیادہ ایلومینیئم کی بنی ہوتی ہیں۔ ایلومینیئم کی دیگچیاں کم وزن اور سستی ہونے کی وجہ سے پسند کی جاتی ہیں۔ اس دھات کی خوبی یہ ہے کہ یہ آنچ کی گرمائی کو دیگچی میں برابر تقسیم کرتی ہے۔ جس کی وجہ سے کھانا جلتا یا لگتا نہیں۔ مگر ایلومینیئم کھانا پکانے میں کھانوں کے ساتھ حل ہوتا رہتا ہے۔ بعض ماہرین کا خیال ہے کہ اس دھات کے نمکیات جسم میں مستقل طور پر داخل ہوتے رہنے سے الزائیمرز Alzhiemers نامی مرض ہو جانے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ ماہرین المونیم کے برتنوں میں تیزابی اور زیادہ نمک والی غذائیں پکانے کے بارے میں

احتیاط کی تنبیہ کرتے ہیں کیونکہ اس سے یہ دھات باآسانی حل ہو کر غذا میں شامل ہو سکتی ہے۔ ٹماٹر اور کھٹائی یا سرکے سے تیار کی ہوئی اشیاء ان برتنوں میں نہ تیار کریں اور نہ ہی رکھیں۔ پرانی ایلومینیم کی دیگچیوں سے سنکھیا اور فلورائیڈ جیسے نقصان دہ عناصر بھی کھانوں میں حل ہو سکتے ہیں۔

جرمن سٹیل اور سلور سٹیل اور سلور کے برتن بنیادی طور پر ایلومینیم کے مختلف مرکبات سے تیار کیے جاتے ہیں۔ تیزی سے مقبول ہونے والے پریشر کوکر بھی ایسی ہی دھاتوں کے مرکب سے تیار ہوتے ہیں۔ ان میں سے بعض برتنوں کو مانجھتے وقت ان کی پالش اترتی رہتی ہے جو اس بات کا ثبوت ہے کہ یہی پالش کھانوں میں پکاتے وقت حل ہوتی ہے۔

ایلومینیم کے برتن تو بالکل زہریلے ہیں، ہزاروں بیماریوں کا سبب بنتے ہیں پھر ان میں سیسہ (لیڈ) کی مقدار کافی زیادہ ہوتی ہے۔ سیسہ جسم میں سستی پیدا کرتا ہے، دماغ کو کند کرتا ہے اور یادداشت کا بیڑا غرق کرتا ہے۔ آج یہی وجہ ہے کہ اکثر بچے سبق یاد نہ ہونے کی شکایت کرتے ہیں اور اسکول میں چار دن مار پڑنے پر اسکول جانا بند کر دیتے ہیں اور تعلیم سے محروم رہ جاتے ہیں۔ یہ سب اسلام دشمنوں کی سازشیں ہیں جن کی سزا ہم بھگت رہے ہیں۔

کھانے پینے کے لیے بہترین برتن مٹی کے برتن ہیں جو ہر لحاظ سے معتدل اور شفا بخش اثرات کے حامل ہیں۔

ایلومینیم اور یورپی ڈاکٹروں کی ریسرچ

تقریباً پچاس سال پہلے انڈسٹریل اینڈ انجینئرنگ کیمسٹری کے عنوان سے (اپریل 1932 میں ایک رپورٹ شائع ہوئی تھی، جس میں یہ بتایا گیا تھا کہ ایلومینیم کے برتن میں کھانا پکانے سے شیشے کے برتن کے مقابلے میں کتنا ایلومینیم کھانے میں شامل ہو جاتا ہے۔ تحقیق کاروں نے بتایا کہ ایلومینیم کے برتن میں پکائی ہوئی غذا شیشے کے برتن میں پکائی ہوئی غذا سے مزے میں مختلف ہوتی ہے۔

ایلومینیم کی کڑھائی میں کسی غذا کے پکانے سے اس میں ایلومینیم کی مقدار اس

سے زیادہ نہیں پائی جاتی، جتنی اس غذا میں قدرتاً ہوتی ہے۔ آراونڈ ریکا اور دوسرے دو تحقیق کاروں نے بہت سی غذاؤں کو ایلومینیم اور زنگ آلودنہ ہونے والے ظروف میں پکا کر جانچ کی تو ہر مرتبہ ایلومینیم کے برتن میں پکے ہوئے کھانے میں ایلومینیم کی مقدار زنگ آلودنہ ہونے والے برتنوں کے مقابلے میں زیادہ پائی گئی۔

میں نے ایلومینیم کے برتن میں پکائی ہوئی خوراک کے بارے میں ڈاکٹر امین سی۔ الفرے، ایم ڈی سے گفتگو کی، جو اس میدان کے مشہور محقق ہیں۔ اگرچہ ان کی زیادہ تر تحقیقات ایلومینیم پر مشتمل دواؤں کے ذیل میں ہے۔ یعنی ان دواؤں کا ایلومینیم جسم انسان میں کتنا جذب ہوتا ہے۔ ڈاکٹر الفرے نے اس سلسلے میں ایک دلچسپ بات کہی۔ انہوں نے کہا کہ پکانے کے برتن سے غذا میں اس قدر کم مقدار میں ایلومینیم شامل ہوتا ہے کہ مجھے شبہ ہے کہ اس سے کسی قسم کا نقصان ہوسکتا ہے یا نہیں لیکن ایلومینیم کے انجذاب کے معاملے میں انسان میں بہت زیادہ اختلاف پایا جاتا ہے۔ (جس کا سبب معلوم نہیں ہے) اس لیے ممکن ہے کہ بعض انتہائی ذکی الحس انسانوں پر اس کا ردعمل مضرت رساں ہوتا ہو، لیکن ایسے لوگ بہت شاذ ہیں۔

گائے فائفر، ایم۔ ڈی جو ماحول اور طب کے ماہر خصوصی ہیں کہتے ہیں کہ ایسے ذکی الحس انسان بہت شاذ ہوتے ہیں، لیکن ہوتے ضرور ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ ہم نہیں جانتے کہ ایسا کیوں ہے کہ بعض لوگ ایلومینیم کے برتن کے استعمال کو ترک کردینے سے اپنی حالت کو بہتر محسوس کرتے ہیں۔ ہمارے پاس کوئی سائنسی شہادت تو نہیں ہے، لیکن مطب کے دوران ہم کو ایسے لوگوں سے واسطہ ضرور پڑتا ہے جن کو ایلومینیم میں پکایا ہوا کھانا راست نہیں آتا۔ بعض لوگ جن کو ایلومینیم میں پکائی ہوئی غذا موافق نہیں آتی ان میں ویسی ہی علامات رونما ہوتی ہیں جیسی ان غذاؤں سے ہوتی ہیں جن میں کیمیائی اجزاء شامل ہوتے ہیں۔ مثلاً ان میں بدہضمی، دردسر، متلی، دست، گیس، چہرے پر تمتماہٹ یا فشارِ خون میں مدوجزر وغیرہ۔''

ایلومینیم کے برتن پر تحقیق

ایلومینیم کے ساسپین (کڑھائی) میں پانی گرم کرکے اس کو ٹھنڈا کردیا گیا۔

جب پانی ٹھنڈا ہو گیا تو اس میں زندہ گولڈ فش (چین کی سرخ مچھلی جو نمائش کے لیے پالی جاتی ہے) ڈال دی گئی۔ تین گھنٹے کے بعد مچھلی مر گئی' یہ تجربہ بار بار کیا گیا۔

بھارتی ادارے کی تحقیقی رپورٹ:

ممبئی: ایلومینیم کے برتنوں میں کھانا کھانے سے پاگل پن جیسی کئی خطرناک بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں۔ زی ٹی وی کے مطابق یہ انکشاف ایک ماہر نے کیا ہے کہ کیلشیئم اور آئرن کی کمی والے افراد پر ان کا زیادہ اثر ہوتا ہے۔ حیدرآباد کے نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف نیوٹریشن نے ایک تحقیق کے بعد ثابت کیا ہے کہ ایلومینیم کے برتنوں میں کھانا پکانے سے کئی طرح کی بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں۔ ان میں پاگل پن سمیت متعدد دماغی بیماریاں بھی شامل ہیں۔ تحقیقات سے مزید ثابت ہوا ہے کہ سبز پتوں والی سبزیاں' ٹماٹر اور دال وغیرہ ایلومینیم کے برتنوں میں پکانے سے ایلومینیم کی زیادہ مقدار انسانی جسم میں جاتی ہے' کیونکہ اس میں مصالحہ اور تیل بھی ملا ہوتا ہے۔ پاگل پن کا شکار زیادہ تر غریب لوگ ہوتے ہیں۔

پلاسٹک کے برتن

پاکستان میں پلاسٹک کی کراکری روز بروز مقبولیت حاصل کرتی جا رہی ہے۔ جس سے لاکھوں افراد کی صحت کو سنگین خطرات لاحق ہو گئے ہیں۔ پاکستان میں تیار ہونے والے پلاسٹک کراکری میں سرطان پیدا کرنے والا ایک مادہ یوریا فارم الڈہائیڈ ہوتا ہے۔ یوریا فارم الڈہائیڈ 70 درجے سینٹی گریڈ پر حل ہونے لگتا ہے' جب کہ ہمارے ہاں گرم کھانے کا ٹمپریچر 70 سے 90 درجے سینٹی گریڈ کے قریب ہوتا ہے' جس سے یہ کیمیکل کھانے میں شامل ہو جاتا ہے۔ اور کینسر کا باعث بنتا ہے۔ یہ زہریلا کیمیکل پاکستان میں اس لیے استعمال کیا جاتا ہے کہ بین الاقوامی طور پر استعمال ہونے والے ملائم فارم الڈہائیڈ کے مقابلے میں اس کی قیمت نصف ہے یہ کیمیائی مادہ 100 درجے سینٹی گریڈ پر بھی محفوظ رہتا ہے۔

نا چپکنے والے یعنی نان اسٹک Non Stick برتن:

اس قسم کی دیگچیوں کی مقبولیت میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔ پہلے یہ خوبی صرف

برآمد شدہ برتنوں میں دستیاب تھی مگراب ملکی صنعتکار بھی ٹیفلون **Teflon** والی نان اسٹک دیگچیاں تیار کررہے ہیں۔ان پتیلیوں کا بنیادی خول ایلومنیئم کا ہوتا ہے۔جب کہ اس کے اوپر کیمیائی مواد ٹیفلون کی ایک سیاہی مائل تہہ ہوتی ہے جو اس قدر چکنی ہوتی ہے کہ اس پر پکاتے وقت کچھ چپکتا نہیں۔زیادہ استعمال سے ٹیفلون کی تہہ اترنی شروع ہوجاتی ہے۔ٹیفلون کے ذرات بذاتِ خود غذا میں شامل ہونے سے نقصان کا باعث نہیں بنتے مگر تیز گرم کرنے پر ٹیفلون سے ایسی گیس خارج ہوتی ہے جو ماحول کو نقصان پہنچانے کے علاوہ سانس کے ساتھ جسم میں داخل ہونے پر مضرِ صحت بھی ہوسکتی ہے۔

ان برتنوں کو محفوظ رکھنے کے لیے ان کی صفائی کا خاص اہتمام کریں۔اگر ان کی اندرونی سطح کھردری ہونے کی وجہ سے صاف نہ ہونے پائے تو دوسرا برتن استعمال کریں۔ پکاتے وقت لوہے یا اسٹیل کے چمچے کی بجائے لکڑی یا پلاسٹک کا چمچہ استعمال کریں اور کھانا پکانے کے بعد کھانے کو پتیلی سے نکال کر پلاسٹک یا چینی کے برتن میں رکھیں کیونکہ دیر تک دیگچی میں رہنے سے دھات غذا میں حل ہونے لگتی ہے۔

کانسی اور پیتل کے برتن:

ان برتنوں کو ان کی خوبصورتی کی وجہ سے پسند کیا جاتا تھا مگر ان کی صفائی کے اہتمام اور مہنگا ہونے کی وجہ سے اب لوگوں کا رجحان سستے برتنوں کی طرف ہے۔ان برتنوں میں بھی دیگر برتنوں کی طرح تیزابی یعنی کھٹائی والے کھانے اور نمکین غذائیں پکانی اور رکھنی نہیں چاہئیں۔مارکیٹ میں دستیاب کانسی اور پیتل کے برتنوں پر لیکر **Lacquer** کی تہہ ہوتی ہے جو برتنوں کی چمک کو برقرار رکھنے کے لیے کی جاتی ہے۔گرمائی پہنچنے پر یہ تہہ حل ہوجاتی ہے۔اس لیے لیکر والے برتنوں میں کھانا پکانے سے لیکر کا زہر ان میں شامل ہوجاتا ہے۔

تام چینی کے برتن:

تام چینی کی کیتلی میں چائے کا مزا ہی کچھ منفرد ہوتا ہے۔تام چینی دراصل لوہے کے

اوپر ایمل چڑھا کر اس کو خوبصورت بنانے کی ایک ترکیب ہے۔ اس ایمل پر رنگین نقش و نگار لوہے کے بھدے پن کو چھپا لیتے ہیں اور ایمل کی چکنی سطح اس کی صفائی کو آسان بناتی ہے مگر ایمل میں سیسے کا عنصر شامل ہوتا ہے اس لیے ایمل کے کہیں سے تڑخ جانے یا ٹوٹ جانے پر لوہے اور سیسے کے ذرات کھانے میں شامل ہو سکتے ہیں۔

جست کے برتن:

جست کی کڑاہیاں اور دیگچیاں مارکیٹ میں عام دستیاب ہیں۔ مگر یہ ایک غیر محفوظ دھات ہے۔ ان برتنوں میں کھٹی یا نمکین غذائیں بنانے سے ان میں زنک کے نمکیات شامل ہو سکتے ہیں۔ زنک جست کا بنیادی عنصر ہے۔ اس کی کڑاہیاں اور پتیلیاں کم قیمت ہونے کی وجہ سے مقبول ہیں۔ مگر غذا میں جست کی زیادتی صحت کے لیے نقصان دہ ہوتی ہے۔ جدول ملاحظہ کریں۔

شیشے کے برتنوں کے فوائد پر نئی تحقیق:

ہم نے جتنی قسم کے برتنوں کی جانچ کی ان میں شیشے کے برتن بہترین نکلے۔ یہ وزن میں ہلکے ہوتے ہیں۔ ان کا صاف کرنا بھی آسان ہوتا ہے اور دھاتوں کے برتنوں کی طرح مزید گھستے ہیں اور نہ ان پر کھرونچ آتی ہے۔ ان میں پکائے ہوئے کھانوں کا نہ تو رنگ بدلتا ہے نہ مہلک اور مزے میں خلل پڑتا ہے۔ شیشے کے برتن ہمہ صفت بھی ہوتے ہیں۔ ان میں کھانا پکایا اور سینکا بھی جاسکتا ہے اور اس کو جمع بھی رکھا جاسکتا ہے۔ قدرتی غذا تیار کرنے والے بہت مشغول باورچیوں کی توانائی کی بھی بہت زیادہ بچت ہوتی ہے۔

لیکن شیشے کے ساتھ ایک بڑا مسئلہ یہ ہے کہ یہ دھات کی طرح حرارت کا موصل (ناقل) نہیں ہے۔ تنور کی صورت میں تو یہ بات مفید ہوتی ہے کیونکہ حرارت یکساں تقسیم ہو جاتی ہے اور شیشے کے اندر کا کھانا تنور کے درجۂ حرارت کے بدلنے سے نہیں بدلتا لیکن شیشے میں کسی چیز کو سینکنے کے لیے درجۂ حرارت کو کم رکھنا پڑتا ہے۔ اکثر حالات میں درجۂ حرارت 23 درجہ سینٹی گریڈ رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے اور چولہے پر چڑھے ہوئے برتن کا ہر وقت خیال رکھنا پڑتا ہے کیونکہ شیشے کے اندر کا کھانا دھات کے مقابلے میں جلد جل جاتا ہے۔

شیشے کے برتن سے کسی قسم کی سمیت چھوٹ کر کھانے میں آمیزش نہیں ہوتی لیکن مجلّا و مصفا چیزیں (Detergents) شیشے کے برتن کی سطح کو خراب کر سکتی ہیں۔ طویل عرصے تک ان کا استعمال ان کی جلد کو خراب کر دیتا ہے اور اس میں پہلے کی سی چمک دمک باقی نہیں رہتی۔

لوہے کے برتن:

تحقیقاتی رپورٹ کے مطابق کچھ لوگ لوہے کے برتنوں کے بارے میں بھی ایسا ہی خیال کرتے ہیں اور اب اکثر لوگوں نے دوسری دھاتوں کے برتنوں کا زیادہ استعمال شروع کر دیا ہے۔ شاید یہی وجہ ہے کہ آج دنیا کی تمام عورتیں آئرن (Iron) کی کمی کا شکار ہیں اور دنیا کی ترقی یافتہ ترین قوم امریکا کی عورتیں بھی خون کی کمی (Anaemia) میں مبتلا ہیں۔ یہ بات سچ ہے کہ جب بچے کی پیدائش کے عمل کے مکمل ہونے کے دوران عورتیں زیادہ خوراک کھاتی تھیں تو ان کی آئرن کی کمی ان لوہے کے برتنوں میں کھانے تیار ہونے سے پوری ہوجاتی تھی۔ یہ بات عملی طور پر ایک عورت کے لیے ناممکن ہے کہ وہ 1500-2000 حرارے والی خوراک سے آئرن کی کمی دور کرے جب کہ لوہے کے برتنوں میں پکنے والی غذا بغیر کسی تردد کے آئرن کو غذا کا حصہ بناتی رہتی ہے۔ ایسی خوراک کے استعمال سے نہ تو خون کی کمی کا مرض ہوتا ہے اور نہ جسم میں آئرن کی کمی ہوتی ہے۔ آج ہم آئرن کی کمی کو مصنوعی طور پر پورا کرنے کے لیے آئرن والی گولیاں کھاتے ہیں جو یقیناً قدرتی طریقے سے آئرن کے حصول سے انتہائی گھٹیا طریقہ ہے۔

لوہے کے برتنوں کے بارے میں امریکی تحقیق:

پرانے زمانے کے لوگ بھاری کالے لوہے کی کیتلیاں استعمال کیا کرتے تھے۔ جواب نیلام ہوتی ہیں یا کباڑیوں کی دکانوں میں دیکھی جاتی ہیں۔

امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے جرنل 24 اپریل 1972 کے اڈیٹوریل کے مطابق جو غذا لوہے کی دستہ دار دیگچی میں پکائی جاتی ہے اس میں لوہے کی مقدار شیشے کے برتن میں پکائی ہوئی غذا کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے حالانکہ غذا کی نوعیت میں کوئی فرق

نہیں ہوتا۔ مثلاً چوڑی سویوں Spaghetti کی چٹنی کو اگر لوہے کی دستہ دار دیگچی میں پکایا جائے تو اس میں شیشے کے برتن میں پکائی ہوئی چٹنی کے مقابلے میں تیس گنا زیادہ لوہا ہوتا ہے۔ لوہے کے ظروف اب بھی دستیاب ہیں کیونکہ ایسے لوگ موجود ہیں جن کا خیال ہے کہ لوہے کے برتن میں کھانا پکانے سے جسم کو لوہا فراہم ہوتا ہے جس سے لوہے کی یومیہ ضرورت پوری ہوتی ہے' لیکن یہ خیال ابھی تک مایہ النزاع ہے۔ البتہ یہ ہم ضرور جانتے ہیں کہ لوہے کے ظروف میں پکائی ہوئی غذا نقصان دہ نہیں ہوتی بلکہ کچھ مفید ہی ہو سکتی ہے۔

ڈھلا ہوا لوہا بے ضرر ہوتا ہے اور حرارت کو یکساں طور پر پورے برتن میں منتقل کرتا ہے۔ آہستہ آہستہ پکانے کے لیے یہ بے مثل ہوتا ہے۔ اس کو خوب بھوننے' تلنے' پکانے' سینکنے کے لیے عام طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

لوہے کے ظروف بہت مسامدار ہوتے ہیں اور ان کو صاف رکھنا دشوار ہوتا ہے۔ جراثیم کو مساموں میں داخل ہونے سے باز رکھنے کے لیے مساموں کو تیل سے بھرا ہوا رکھنا چاہئے۔ آہنی برتن کو چکنا رکھنے کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ اس سے غذا نہیں چپکتی اور اس میں زنگ بھی کم لگتا ہے۔ آہنی برتن کو چکنا رکھنے کے لیے مونگ پھلی کا تیل بہت موزوں ہوتا ہے۔ اچھی طرح چکنی کڑھائی سے لوہا زیادہ نہیں چھوٹتا۔ کڑھائی کو صابن کے ہلکے پانی سے دھو کر بالکل خشک کر ڈالنا چاہیے۔

دھاتوں کے انسانی جسم پر اثرات

دھات	مدت اثر	کیفیات اور علامات	دھات کے چھوٹنے کی وجوہات
سنکھیا Arsenic	چند منٹ میں	طبیعت کا متلی، الٹیاں آنا' منہ میں جلن، پیٹ میں درد اور دست آنا	رنگے ہوئے مٹی کے برتنوں سے

سرمہ Antimony	چند منٹ سے ایک گھنٹے تک	الٹیاں، دست آنا، اور پیٹ میں درد	تیزابی خصوصیات مثلاً ٹماٹر یا سرکے والی غذائیں پرانے یا تام چینی کے برتنوں میں رکھنے یا پکانے سے
کیڈمیم Cadnium	15 منٹ سے آدھے گھنٹے تک	متلی، الٹیاں، پیٹ میں مروڑ، صدمہ اور Shock	مٹی کے برتنوں میں تیز کھٹی غذاؤں کو رکھنے سے
قلعی، رنگ، ٹین Tin	30 منٹ یا زیادہ مدت میں	منہ میں دھات کا مزہ اور جلن، پیٹ میں درد الٹیاں (دودھیا رنگ کی)	سیسے کے اجزاء والے مٹی کے برتنوں، اور قلعی والے برتنوں سے
تانبا Copper	چند منٹ سے چند گھنٹوں میں	منہ میں دھات کا مزا اور جلن، الٹیاں (سبز رنگ) دست اور پیٹ میں درد	تیزابی غذائیں تانبے کے برتنوں میں پکانے سے
سیسہ Lead	آدھے گھنٹے میں	منہ میں دھات کا مزہ، پیٹ میں درد اور الٹیاں (دودھیا رنگ کی)	تام چینی کے برتنوں کے پینٹ اترنے سے، مٹی کے برتنوں کا گلیز ناقص ہونے سے اور قلعی کیے گئے برتنوں سے
جست zinc	چند منٹ سے کئی گھنٹوں تک	منہ اور پیٹ میں درد، متلی، الٹیاں اور سر چکرانا	گیلوانائیزڈ (جست کے) برتنوں میں تیزابی غذائیں پکانے یا رکھنے سے۔

موضوع نمبر ۵

استنجاء کرنا اور جدید سائنسی تحقیق

استنجاء میں پانی کا استعمال اور جدید طبی تحقیق:

انسانی حاجت ضروریہ کے بعد استنجاء میں پانی کا استعمال مسلمانوں میں رائج ہے جو بہت سے طبی فوائد کا حامل ہے۔ جو لوگ پانی استعمال نہیں کرتے وہ بہت سی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ کاغذ کے استعمال سے نازک اعضاء کو نقصان کا اندیشہ ہوتا ہے کیونکہ کاغذ میں جو پھوک استعمال ہوتا ہے وہ نازک اعضاء کیلئے نقصان دہ ہوتا ہے۔ بسا اوقات مقعد (پاخانے کی جگہ) کے قریب ایک پھوڑا نمودار ہو جاتا ہے جس کا علاج صرف آپریشن ہے۔ کاغذ کے استعمال سے پیشاب کے راستوں اور گردوں میں پیپ پڑنے کے امکانات بھی بڑھ جاتے ہیں۔ اسلام نے یہ ایک بہترین اصول دیا کہ ہو سکے تو صاف مٹی کے ڈھیلے سے استنجاء کیا جائے اور پھر وافر مقدار میں پانی استعمال کیا جائے جو کہ حفظان صحت کا سنہری اصول ہے ایسی صفائی رکھنے والوں سے اللہ بھی محبت فرماتا ہے۔

اعضائے مخصوص کی جراثیم سے حفاظت

استنجاء میں پانی استعمال کرنے سے گندگی کے علاوہ جسم کے اس حصے میں موجود جراثیم خاص طور پر دھل جاتے ہیں۔ اگر کسی وجہ سے یہ موجود رہیں تو پیشاب کی نالی کا ورم پیدا کرتے ہیں۔ خاص طور پر عورتوں کے لیے تو انتہائی مصیبت کا باعث ہوتے ہیں۔ یہ جراثیم پیشاب کی نالی کے ذریعے سے گردے اور مثانے کو بھی متاثر کرتے ہیں۔

موضوع نمبر ۶

رات کو کھانے کے بعد چہل قدمی اور جدید سائنسی تحقیق

رات کے کھانے کے بعد چہل قدمی کرنا اسلامی تعلیمات کا حصہ ہے:

صبح جلدی اٹھنا' رات کا کھانا ضرور اور جلدی کھانا اور کھانے کے بعد چہل قدمی کرنا' بسیار خوری اور کھانے پر کھانا داخل کرنے سے بچنا اسلامی تعلیمات کا حصہ ہیں جو انسانی صحت کی ضامن ہیں اور جدید سائنس طب اس کی تائید کرتی ہے۔

چہل قدمی سے معدے کا بوجھ ہلکا اور سونے میں آسانی:

رات کے کھانے کے بعد جسم کو طویل وقفے کے لیے آرام کرنا ہوتا ہے اور اعصابی نظام نے حیاتیاتی گھڑیال (Biological clock) کے ذریعے اس وقفۂ آرام کو منظم کر رکھا ہوتا ہے۔ رات کے آرام میں تمام اعضاء ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور ان کو طاقت کی بہت معمولی مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔ جس سے خلیے ضروری کام کر سکیں۔ اسی لیے رات کو Low metabolism ہوتا ہے۔ یعنی انسانی جسم خوراک کو طاقتی حراروں میں بہت کم استعمال کرتا ہے۔ چنانچہ چہل قدمی سے جسم کے تمام اعضاء کو تھوڑی سی مشق سے فٹ کیا جا سکتا ہے۔ طاقت کا یہ استعمال رات کے آرام سے متوازن ہو جاتا ہے۔ چہل قدمی سے معدے میں غذا نیچے چلی جاتی ہے اور اس طرح معدے کا بوجھ کم ہو جاتا ہے۔ جو کہ سونے کے وقت آسانی مہیا کرتا ہے۔ اگر معدہ بہت زیادہ بھرا ہوا ہو تو بدہضمی کا سبب بنتا ہے اور سانس کے عمل میں دشواری پیدا کرتا ہے۔

سنت کے مطابق شام کا کھانا عام طور پر مغرب کے بعد کھایا جاتا تھا اور یوں عشاء کی طویل رکعتیں اور چہل قدمی اس کے ہضم ہونے کا ذریعہ بنتی تھیں۔ آج بھی جن لوگوں کے کھانے کے اوقات یہی ہیں وہ فائدے میں ہیں۔ الغرض نظام انہضام کی درستگی پورے جسم کی صحت ہے اور اس کے لیے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے تفصیلی ہدایات دے کر امت کو صحت کے حصول کا راستہ دکھایا ہے۔

موضوع نمبر ۷

دورانِ کھانا باتیں کرنا اور جدید سائنسی تحقیق

دورانِ کھانا خوشی کی باتیں:

اسلامی حکایات کے مطابق کھانا کھانے کے دوران افسردگی اور ناگواری کی باتیں نہیں کرنی چاہئیں جدید سائنس اس ضمن میں کیا کہتی ہے، مطالعہ فرمائیں

دوران کھانا غصہ کرنے اور خوشی کی باتیں کرنے پر ڈاکٹر کیفین کی تحقیق:

مشہور یورپین ڈاکٹر کیفین ایکسرے کے ماہر ہیں وہ اپنے تجربے میں لکھتے ہیں کہ ایکسرے کے ذریعے میں نے معدے، جگر اور آنتوں کی مختلف حالتوں کا معائنہ کیا میرا مشاہدہ ہے کہ رنج اور غصے میں نظام ہضم کے جملہ اعضاء پر کچھ ایسا اعصابی اثر پڑتا ہے کہ وہ بے حس ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح خوشی، مسرت اور شادمانی کا اثر ایسا پڑتا ہے کہ معدے کے عضلات اور اعصاب مسلسل طاقتور ہوتے رہتے ہیں۔ جدید سائنسی تحقیق کے مطابق وہ لوگ جو کھاتے وقت افسردہ رہتے ہیں یا افسردگی کی باتیں اور غم و غصے کے حالات سے دوچار رہتے ہیں وہ بہت جلد معدے اور آنتوں کے السر میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ حکیم جالینوس کا قول ہے ''خوشی غذا کو ہضم کرتی ہے اور جزو بدن بننے میں مدد دیتی ہے جبکہ رنج و غم کھانے کو جزو بدن بننے نہیں دیتے۔''

(بحوالہ روزنامہ ایکسپریس از خضر محمد)

موضوع نمبر ۸

روٹی کے ساتھ سالن کھانا اور جدید تحقیق

سالن کے استعمال کے بارے میں ارشاد نبویؐ:

حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

ائتدوا ولو بالماء (طبرانی فی الاوسط)

ترجمہ: کھانے کے ساتھ سالن استعمال کرو اگرچہ وہ پانی کی صورت میں ہو۔

آیئے اس موضوع پر جدید تحقیق کیا کہتی ہے۔ ملاحظہ فرمائیں۔

روٹی کے ساتھ سالن کا استعمال اور جدید سائنسی تحقیق:

ڈاکٹری تحقیقاتی رپورٹ کے مطابق روکھی روٹی جو بغیر سالن کے کھائی جائے دیر سے ہضم ہوتی ہے اور معدے کو تکلیف پہنچاتی ہے۔ اس کے علاوہ آسانی سے کھائی بھی نہیں جاتی۔ اس کے برعکس سالن کے ساتھ روٹی جلد چبائی بھی جاتی ہے اور اس میں وقت بھی کم خرچ ہوتا ہے۔

موضوع نمبر ۹

مردے کو غسل دینا اور جدید سائنسی تحقیقات

مردے کو غسل دینا سنت نبوی ﷺ:

حضرت ابوذر رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا۔

''قبرستان میں جایا کرو اس سے تمہیں آخرت یاد آئے گی۔ مردوں کو نہلایا کرو کیونکہ بے حس بدن کی صفائی اور اصلاح بہت بڑی نصیحت ہے اور مردوں کی نماز جنازہ پڑھا کرو شاید کہ یہ تمہیں افسردہ کردے کیونکہ افسردہ شخص (روز قیامت) اللہ کے سائے میں ہوگا۔ (اور) ہر قسم کی خیر سے بہرہ اندوز ہوگا۔

غسل میت اور غسل مسِ میت کی علت:

جسم انسانی وحیوانی ''روح'' کی وجہ سے اعلیٰ درجے کا حامل ہوتا ہے۔ جسم جو کہ بذاتِ خود لاکھوں کڑوروں جاندار خلیوں اور عناصر واخلاط کا مجموعہ ہے اس کو روح کنٹرول کیے ہوئے ہوتی ہے۔ روح کے خروج کی وجہ سے انسان میں قوتِ مدافعت ختم اور اجزائے مصلحہ کا عمل باطل ہو جاتا ہے ایسے عالم میں جراثیم مہلکہ بلا مقابلہ معرض ظہور میں آنے لگتے ہیں اور اپنی پوری قوت کے ساتھ حدود جسم کو پھاند کر فضا میں منتشر ہونے لگتے ہیں۔ اس لیے اسلام نے مردے کے اثراتِ فاسدہ سے بچنے کے لیے بیری کافور اور آب خاص سے اس کو تین غسل دینے کا حکم دیا ہے تاکہ فوری طور پر اس سے ابھرنے والے غلیظ جراثیم کا سدباب ہو جائے پس قبل غسل میت کو ہاتھ لگانے سے غسل مسِ میت واجب کر دیا گیا تاکہ فاسد جراثیم کو پھیلنے کا موقع نہ ملے۔

مردے کو غسل دینے کی حدیث کا جدید سائنس سے تقابل:

جدید سائنسی تحقیقات کے مطابق تقریباً ہر سینٹی میٹر جلد پر چالیس ہزار جراثیم موجود ہوتے ہیں یاد رہے کہ یہ تعداد ان بیماریوں کے جراثیموں کے علاوہ ہے جو بیماری کی حالت میں مرنے والے کی جلد پر موجود ہوتے ہیں چونکہ مردے کے جسم کے مدافعتی نظام کا خاتمہ ہو چکا ہوتا ہے، اس کے جسم کی اینٹی باڈیز ختم ہو چکی ہوتی ہیں اور خلیوں سے روح نکل چکی ہوتی ہے اس لیے مردے کا بدن کئی ایک اقسام کے جراثیم سے آلودہ ہو جاتا ہے لہذا جراثیموں کے پھیلاؤ کے لیے غسل میت دینا حفظان صحت کے لیے نہایت ضروری ہے۔

موضوع نمبر ۱۰

بازاری زندگی اور جدید سائنسی تحقیق

آپ ﷺ کو بازار سخت ناپسند تھے، فرمایا کرتے تھے کہ بازار میں صرف اپنی ضرورتیں پوری کرنے کیلئے جاؤ۔

ایک حدیث کا مفہوم ہے کہ اللہ کے یہاں سب سے زیادہ ناپسند جگہیں بازار ہیں اور سب سے زیادہ پسندیدہ جگہیں مسجدیں ہیں۔

آج ہم نے مسجدوں کو چھوڑ دیا اور بازاروں میں ڈیرے ڈال لیے ہیں جب کہ بازار کے بارے میں آتا ہے۔

''بازار شیطان کے اڈے ہیں۔''

اسی لیے حضور ﷺ نے بازار میں داخل ہونے کی دعا بتائی اور بازار میں نظروں کی حفاظت کی تاکید فرمائی۔

بازار میں بے مقصد گھومنا اور ڈاکٹر بارن کی تحقیق:

بازار میں بے مقصد گھومنے پھرنے اور مختلف چیزوں کو دیکھنے سے بھی دماغ تھک جاتا ہے۔ دماغ کے معالج ڈاکٹر بارن کا کہنا ہے کہ جب ہم بازار میں خرید و فروخت کرتے ہیں یا ویسے ہی بازار میں گھومتے ہیں تو چونکہ ہمارے دماغ کو تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد کسی نئی چیز کے بارے میں سوچنا پڑتا ہے۔ یہ عمل دماغی تھکاوٹ کا باعث بنتا ہے اور اسی تھکن کے باعث نیند بھی بہت زیادہ آتی ہے۔

موضوع نمبر ۱۱

خاندانی نظامِ اجتماعیت اور جدید سائنسی تحقیقات

آپس کے تعلقات اور اسلامی تعلیمات:

دنیا کی ہر قوم چاہے وہ کسی بھی خطے میں رہائش پذیر ہوا گر اپنے دین سے ہٹ بھی جائے تو بھی اپنے آباؤ اجداد کی تعلیمات کو ضرور یاد رکھتی ہے۔ ہم تو پھر مسلمان ہیں، ہمارا دین تو وہ بہترین دین ہے کہ غیر مسلم اقوام بھی اس کی اچھائیوں اور متوازن تعلیمات پر نہ صرف رشک کرتی ہیں بلکہ تقریباً ساری اسلامی تعلیمات انہوں نے اپنالی ہیں اس سلسلے میں اجتماعیت پر مبنی خاندانی نظام اسلامی تعلیمات بھی ہیں۔ آج دنیا کے سب سے زیادہ ترقی یافتہ ممالک میں جاپان اور چین شامل ہیں آپ دیکھیں کہ وہاں آپس کے تعلقات کتنے مضبوط ہیں اور لوگ ایک دوسرے کے کتنا کام آتے ہیں۔ چاہے چھوٹے ہوں یا بڑے اور یہی ان کی ترقی کا راز ہے۔ یہاں ہم مسلمان ہیں کہ جس سے اختلاف ہوتا ہے اس سے تعلقات ختم کر دیے جاتے ہیں، ملاقات تک بند کر دی جاتی ہے اور راستے میں ملاقات ہو جائے تو سلام و کلام کی بھی نوبت نہیں آتی حالانکہ اس پر کتنی سخت وعید ہے۔ حدیث پاک کا مفہوم ہے:

> ”حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے منقول ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ پیر اور جمعرات کو جنت کے دروازے کھول دیے جاتے ہیں اور ہر اس بندے کی مغفرت کر دی جاتی ہے جو خدا کے ساتھ شرک نہ کرتا ہو، لیکن اس شخص کی مغفرت نہیں ہوتی جس کے اور اس کے بھائی کے درمیان کینہ ہو۔ ارشاد ہوتا ہے کہ ان دونوں کو ابھی رہنے دو یہاں تک کہ آپس میں صلح کر لیں۔“ (رواہ مسلم، مشکوٰۃ 427/جلد 2)

ایک اور حدیث کا مفہوم ہے:

ترجمہ: حضرت ابوخراش سلمی رضی اللہ عنہ سے منقول ہے کہ انہوں نے رسول اللہ ﷺ کو یہ فرماتے سنا کہ جس شخص نے اپنے بھائی کو سال بھر چھوڑے رکھا تو یہ ایسا ہے جیسا کہ اس کا خون کر دیا۔

(رواہ ابوداؤد، مشکوۃ 428)

آج ہم لوگوں کو برسوں گزر جاتے ہیں لیکن جن سے اختلافات ہو جاتے ہیں ان سے ملنے تک کا نام نہیں لیتے، اگر کوئی درمیان میں مصالحت کی کوشش کرتا ہے تو اس کو بھی رد کرتے ہوئے ملنے میں عار محسوس کرتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ نہ ملنے میں ہماری بڑائی ہے۔ غور کریں کہ یہ بڑائی کس کام کی ہے جب کہ تین دن سے زائد اپنے سلمان بھائی سے قطع تعلق کرنا حلال نہیں۔

اللہ تعالیٰ تمام مومنین کو اور ہم سب کو عمل کی توفیق عطا فرمائے۔ (آمین)

ایک سیرت نگار اپنے تصور میں دیکھتا ہے:

مارچ ۶۳۲ھ میدانِ عرفات، مجمع کثیر، رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اونٹ پر سوار، میانہ قد، ریش مبارک میں چند سفید بال، زلف سیاہ میں سفیدی کے آثار، چہرہ کشادہ، آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی آواز سنائی دیتی ہے۔

''آپس میں مل جل کر رہو، ہمسایوں کے حقوق کی حفاظت و نگرانی کرو، باہمی دشمنیاں بھول جاؤ، عربی و عجمی میں کوئی فرق نہیں، عورتوں کا خیال رکھو اور ان پر مہربانی کرو!''

سلام اس پر کہ جس نے خون کے پیاسوں کو قبائیں دیں
سلام اس پر کہ جس نے گالیاں کھا کر دعائیں دیں
سلام اس پر کہ جس نے دشمن کو حیاتِ جاوداں دے دی
سلام اس پر کہ جس نے ابوسفیان کو امان دے دی

بے وطن ''دلائی لاما'' کا نظریہ:

بے وطن ''دلائی لاما'' نے تبت سے نکل کر کہا تھا کہ ''مجھے ان لوگوں سے نفرت و

ناراضگی نہیں جن کی وجہ سے میرے لوگوں کو تکالیف پہنچی ہیں۔ ہمارا ملک، ہمارے گھر اور ہماری ثقافت تباہ ہوگئی لیکن بہر حال ہمارے مخالفین بھی انسان ہیں، جنہیں مسرتوں اور خوشیوں کی تلاش ہے ہمدردی کی ضرورت ہے۔ ہمارے پاس صرف سچ کا اسلحہ ہے۔'' اس نظریے سے عالمی اخوت کا تصور ابھرتا ہے۔

یہی مقصود فطرت ہے، یہی رمز مسلمانی
اخوت کی جہانگیری، محبت کی فراوانی

روشن ذہن ہونے کے لیے اخلاص و محبت کی ضرورت ہے۔ انسانی خوبی اس حقیقت میں مضمر ہے کہ وہ خود کو کس حد تک خود غرضی سے بچاتا ہے۔ محبت کے ساتھ ہم جہاں بھی جائیں ہمیں ہزاروں لوگ مختلف شکلوں اور نیاس میں مل جائیں گے جو کہ ہمارے اقرباء کی طرح ہوں گے۔ کبھی کبھی ہمیں غیر متوقع گوشوں سے بھی اعانت مل جاتی ہے۔

تنہائی کو خود پر مسلط نہ ہونے دیں:

زندگی کی چند بنیادی سچائیوں میں ''تنہائی'' بھی شامل ہے۔ جو لوگ بنیادی سچائیوں کو تسلیم نہیں کرتے ان کے لیے لازمی طور پر مشکلات پیدا ہوتی ہیں۔ تنہائی وہ حقیقت ہے جو ہر حال میں انسان کو اپنی گرفت میں لیتی ہے۔ دن کے 24 گھنٹوں میں ایسے بہت سے لمحات آتے ہیں جب انسان صرف اپنے آپ کو میسر ہوتا ہے۔ ان لمحات میں اپنا جائزہ لینے اور اپنا تجزیہ کرنے کا موقع ملتا ہے۔ تنہائی کے اپنے فوائد و نقصانات ہیں، اس کی کمی بھی الجھن پیدا کرتی ہے اور زیادتی بھی۔ جو شخص دوسروں سے دور رہ کر زندگی گزارے اس سے لوگ کتراتے ہیں اور جو دوسروں کی خلوت میں مداخلت کرے اسے بھی معیوب گردانا جاتا ہے۔

خاندانی نظامِ اجتماعیت کے کمزور پڑنے سے تنہائی کا دائرہ وسیع ہوا ہے۔ گھر میں پندرہ بیس افراد مل کر رہتے ہوں تو تنہائی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا بلکہ کبھی کبھی تو دوسروں کی موجودگی سے الجھن پیدا ہونے لگتی ہے۔ مگر اب حالت یہ ہے کہ لوگ آزاد اور الگ تھلگ زندگی گزارنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ جس کے نتیجے میں تنہائی کا تناسب بڑھ گیا ہے۔

تنہائی اپنی پیدا کردہ بھی ہوسکتی ہے اور دوسروں کی مسلط کی ہوئی بھی۔ اسے ختم

نہیں تو کیا جا سکتا البتہ اس کے اثرات کو محدود کیا جا سکتا ہے۔ بہت سے لوگ تنہائی سے کماحقہ استفادہ کر کے اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لاتے ہیں۔ اس طرح تنہائی سے معیار زندگی بلند کرنے میں مدد ملتی ہے۔

تنہائی دراصل نفسیاتی کیفیت کا نام ہے۔ ہر انسان کے لیے یہ ایک مختلف تصور ہے۔ بہت سے لوگ بھری محفل میں تنہائی محسوس کرتے ہیں۔ چاروں طرف شور برپا ہوتب بھی ان کے اپنے وجود کے گنبد میں خاموشی گونج رہی ہوتی ہے۔ اس کے برعکس بہت سے لوگ بظاہر تنہا ہوتے ہیں مگر ان کے اندر بھیڑ ہوتی ہے۔ خیالات کی بھرمار انہیں مارڈالتی ہے۔ جو لوگ ہر وقت دوسروں سے رابطے میں رہنے کے خبط میں مبتلا ہوتے ہیں ان کے لیے تنہائی درحقیقت تنہائی نہیں ہوتی۔ وہ اکیلے ہوں تب بھی خیالات کی رو میں بہہ رہے ہوتے ہیں، اس کے بھی اپنے فوائد ونقصانات ہیں۔ انسان جن پریشانیوں اور مسائل سے دوچار ہوتا ہے اور جن کیفیات سے گزر رہا ہوتا ہے وہ اس پر لازمی طور پر اثر انداز ہوتی ہیں، جس کے نتیجے میں بھی وہ بھری محفل میں تنہائی یا تنہائی میں ہنگامہ محسوس کرتا ہے۔

اگر ہم کسی شخص کی تنہائی اور ہجوم کے نتیجے میں اس کے مزاج میں رونما ہونے والی تبدیلیوں کو محسوس کرنا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے ہمیں یہ دیکھنا ہوگا کہ ہم کب کب تنہائی محسوس کرتے ہیں۔

یورپ میں خاندانی نظام کی تباہی:

عہد جدید کے ایک مفکر الیکس کیرل (Alexis Carrel) نے بھی خاندانی نظام کی اہمیت کو محسوس کرتے ہوئے لکھا ہے۔

> ''موجودہ سماج نے سب سے فاش غلطی یہ کی ہے کہ اس نے تربیت کیلئے خاندان کے مقابلے میں مدرسین پر اعتماد کیا۔ آج کی ماں اپنے بچے کو نرسری یا اسکول میں صرف اس غرض کے لیے چھوڑ دیتی ہے تاکہ وہ اپنے معاش کے لیے، آزاد شہوت رانی کے لیے فضول قسم کی آرٹ پرستی کے لیے اور برج کھیلنے یا سینما جانے کے لیے زیادہ سے زیادہ وقت نکال سکے اور اس طرح ایک قسم کی مشغول بیکاری

(Busy idleness) میں منہمک رہے۔ اس طرز زندگی نے خاندانی نظام کو جس کے زیر اثر رہ کر بچہ بہت کچھ سیکھتا ہے، بالکل درہم برہم کردیا ہے۔ ایک بچے کی ذہنی اور عملی صلاحیتوں کو اچھے ماحول کی مدد سے ہی صحیح طور پر نشوونما دی جاسکتی ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ وہ کسی حد تک الگ تھلگ بھی رہے، مگر خاندان کے افراد کی توجہ کا مرکز بھی ہو۔''

خاندانی نظام کی بنیادوں کے کمزور ہونے کی وجہ سے خاندان کے چھوٹے افراد میں بڑوں کا احترام ختم ہوگیا ہے اور اسی طرح بڑوں کے دلوں میں بھی چھوٹوں کے لیے کوئی شفقت باقی نہیں رہی۔ آج بیوی اور خاوند، باپ اور بیٹے کے درمیان اگر کوئی رشتہ ہے تو وہ صرف معاشی ہے اور اگر یہ رشتہ ٹوٹ جائے تو دوسرا کوئی تعلق باقی نہیں رہتا۔ چنانچہ مغرب کے ایک نقاد نے اس پر تبصرہ کرتے ہوئے کہا ہے۔

''اس زمانے کی جگہ جس میں خاندانی روابط کا استحکام ہی خاندان کے لیے ضروری تصور کیا جاتا تھا، مغرب جدید میں ایک ایسے زمانے نے لے لی ہے جو وسیع تر عنوانات کے تحت اجتماعی تنظیم کرتا ہے۔ ایک ایسے معاشرے میں جو بنیادی طور پر صنعتی ہے اور جس کی تنظیم بڑی تیز رفتاری کے ساتھ خالص؟؟ خطوط پر کی جارہی ہے۔ ایک فرد کا اپنے باپ کے ساتھ برتاؤ کوئی معاشرتی صفت نہیں رکھتا۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ یورپین باپ کا اپنے بیٹے پر اثر ورسوخ؟؟؟ کم ہورہا ہے۔ اسی طرح بیٹے کے دل میں اپنے باپ کے لیے عزت واحترام کا جذبہ روبہ زوال ہے۔ باہمی تعلقات تیزی سے قابو سے باہر ہوتے جارہے ہیں اور عملاً ایک ایسی مشینی سوسائٹی وجود میں آرہی ہے جس میں افراد کے باہمی حقوق ومنسوخ کردینے کا رجحان پایا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ خاندانی رشتے داری کے مقرر کیے ہوئے حقوق بھی پامال ہوتے جارہے ہیں۔

حیوانیت پر مبنی اس فلسفے نے جہاں ایک طرف خاندانی نظام کو تباہ وبرباد کیا ہے،

وہاں اس نے فطرت کی طرف واپسی (Back to nature) کے رنگین لبادے میں پوری دنیا میں اباحیت جنسی انارکی کا بیج بو دیا ہے لوگوں کو نہایت ہی دلچسپ انداز میں یہ درس دیا جا رہا ہے کہ آزادمحبت عین تقاضائے فطرت ہے، یہ نکاح وغیرہ کی پابندیاں محض مصنوعی ہیں اور تاریک ادوار کی یادگار ہیں۔ نتیجتاً یورپ کا ہر ہوٹل ہر پارک ہر کوارٹر عصمت فروشی کا اڈہ بن گیا ہے یہ ایک ایسی کھلی حقیقت ہے جس کے لیے کسی ثبوت کی ضرورت نہیں اور تو اور خود اس تہذیب کے پرستاروں نے اس کے خلاف آواز بلند کرنا شروع کر دی ہے۔ یورپ کا مشہور مفکر ''برٹرینڈ رسل'' اپنی کتاب ''اجتماعی تعمیر نو کے اصول'' میں لکھتا ہے۔

''ہماری سوسائٹی کے مختلف طبقوں میں سب سے زیادہ بگاڑ ہر طبقے کے اخلاق میں پیدا ہو رہا ہے جو کہ ہمارے لیے بہت زیادہ مہلک ثابت ہوسکتا ہے۔ یہ ایک یقینی امر ہے کہ اگر ہمارا معاشی اور اخلاقی نظام اسی طرح قائم رہا تو آئندہ دو یا تین نسلیں اپنے اخلاق و کردار کے اعتبار سے انتہائی گھٹیا ثابت ہونگی۔ یہ مسئلہ صرف ہمیں ہی نہیں بلکہ تمام مہذب ممالک کو درپیش ہے اور زیادہ صحیح الفاظ میں اس مسئلے کا تعلق (...) مغربی تہذیب سے ہے۔''

اگر آپ تنہائی سے بچنا چاہتے ہیں تو درج ذیل طریقوں پر عمل کیجیے۔

۱:...... اپنے آپ کو یقین دلاتے رہیے کہ آپ کسی بھی معاملے میں تنہا نہیں ہیں۔

۲:...... دوسروں کے ساتھ مل کر کام کیجیے۔ کھانا کھائیں تو اجتماعیت کی شکل میں، پڑھیں تو یار دوست سب مل کر اور کہیں گھومنے پھرنے کا ارادہ ہو تو تنہا ہرگز نہ جائیں۔

۳:...... زیادہ سے زیادہ لوگوں سے ملاقات کے مواقع تلاش کیجیے۔ ایسی صورت حال پیدا کیجیے جس میں آپ واقعی دلچسپی لیتے ہوں۔ ان سے ملئے جو آپ کے ہم مزاج و ہم خیال ہوں۔ اپنے حلقۂ احباب کو وسیع کیجیے۔ لوگوں کو اپنے بارے میں بتائیے اور ان کے بارے میں جانیئے۔

۴:...... تعمیری سرگرمیوں میں حصہ لیجیے اور اپنی صلاحیتوں کو بروئے کار لائیے۔ دوسروں کی صلاحیتوں کے بارے میں واقفیت حاصل کر کے انہیں سراہتے رہیئے کیونکہ جب کسی کی صلاحیتوں کا اعتراف کیا جائے تو وہ زیادہ تیزی سے آپ کی طرف متوجہ ہوگا ہے۔

۵: ..... لوگوں کو تازہ تعلقات اور نئے پس منظر کے حوالے سے پرکھنے کی عادت ڈالیے۔ اپنے تمام دوستوں کے بارے میں سوچیے ان کے خلوص کا اندازہ لگائیے اور جو زیادہ باوفا محسوس ہوں ان سے تعلقات بہتر بنائیے۔

۶: ..... اپنی شخصیت کو پروان چڑھائیے۔ اس سوچ سے چھٹکارا پائیے کہ آپ میں کمی ہے یا یہ کہ آپ دوسروں سے کمتر ہیں۔ اگر یہ منفی سوچ پنپتی رہی تو آپ کے لیے ناکامی کے سوا کوئی اور منزل نہ ہوگی۔

موضوع نمبر ۱۲

گھر والوں سے مسکرا کر ملنا اور جدید سائنسی تحقیق

حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا اہلِ خانہ سے مسکرا کر ملنا:

ایک مرتبہ نبی علیہ السلام گھر میں تشریف فرما تھے۔ آپ ؐ نے سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے فرمایا: حمیرا! تم مجھے مکھن اور چھوہارے ملا کر کھانے سے زیادہ محبوب ہو۔ وہ مسکرا کر کہنے لگیں، اے اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم مجھے آپ مکھن اور شہد ملا کر کھانے سے زیادہ محبوب ہیں۔ نبی علیہ السلام نے مسکرا کر فرمایا، حمیرا! تیرا جواب میرے جواب سے زیادہ بہتر ہے۔

نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کے دل میں جتنی خشیت الٰہی تھی اس کا تو ہم اندازہ ہی نہیں لگا سکتے۔ مگر آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا اپنے اہل خانہ کے ساتھ موانست، پیار اور محبت کا تعلق تھا۔ یہ چیز عین مطلوب ہے اور اللہ تعالیٰ بھی اس چیز کو پسند کرتے ہیں۔

سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام جب بھی گھر تشریف لاتے تھے تو ہمیشہ مسکراتے چہرے کے ساتھ تشریف لاتے تھے۔ اس حدیث پاک کے آئینے میں ذرا ہم اپنے چہرے کو دیکھیں کہ جب ہم اپنے گھر آتے ہیں تو نمٹنے سے ہماری تیوریاں چڑھی ہوئی ہیں۔

مسکرا کر ملنے کے فوائد پر دور جدید کے ماہرین نفسیات بھی نئے نئے تحقیقاتی مقالات لکھ رہے ہیں۔ مسکراہٹ کے ذہنی و جسمانی فوائد کے بارے میں جاننے کیلئے (محمد صلی اللہ علیہ وسلم دنیا کے سب سے بڑے ماہر نفسیات) نامی کتاب کا مطالعہ فرمائیں گھر والوں سے مسکرا کر ملنے کے کے بارے میں ایک تازہ واقعہ جو کہ حضرت مولانا ذوالفقار صاحب دامت برکاتہم کا بیان کردہ ہے، ملاحظہ فرمائیں۔

مسکرا کر ملنے سے ٹوٹنے والا گھر جڑ گیا:

کراچی کے ایک صاحب کا ہمارے ساتھ تعلق تھا۔ ایک مرتبہ وہ اپنی بیوی کے

ہمراہ ملنے آئے۔ وہ کہنے لگے: ''حضرت! ہماری شادی کو چار سال ہو چکے ہیں اور ہم اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ اب ہمارا گزارا مشکل ہے۔ چونکہ ہم دونوں آپ سے بیعت ہیں اس لیے حاضر ہوئے ہیں کہ آپ سے اجازت بھی لے لیں اور نصیحت بھی تا کہ آپ ناراض نہ ہوں کہ تم نے تو بتایا ہی نہیں۔''

اب انہوں نے مزید کچھ باتیں بتائیں۔ ایسے حالات میں پیروں کا کام یہ ہوتا ہے کہ Read in between the line (بین السطور اصل حقیقت کو سمجھیں) کچھ تو مرید آ کر بتاتے ہیں اور کچھ ان کو پڑھنا پڑتا ہے کہ اندر کی بات کیا ہے۔ خیر اندر کی بات کا پتہ چل گیا کہ ان دنوں خاوند کا کاروبار کچھ مشکل سا بنا ہوا ہے اور وہ جب گھر آتے ہیں تو وہی تفکرات اور وہی سوچیں انہیں گھیرے رکھتی ہیں۔ بیوی اس وقت کھانا کھاتی ہے جب وہ گھر آتے ہیں اور جب وہ گھر آتے ہیں تو ان کا موڈ بنا ہوا ہوتا ہے۔ ایسے حالات میں تو گھر میں محبت والا ماحول پیدا نہیں کیا جا سکتا۔

میں نے ان سے کہا کہ آپ جس فیصلہ کن نتیجے پر پہنچے ہیں اس کے لیے چھ مہینے انتظار کریں۔ وہ کہنے لگے، جی بہت اچھا۔ میں نے کہا، خاوند یہ وعدہ کرے کہ وہ ایک کام کرے گا۔ اس نے کہا، جی حضرت! میں ضرور کروں گا۔ میں نے کہا کہ وعدہ یہ لینا ہے کہ آپ جب بھی گھر آئیں گے تو آپ اپنی اہلیہ کو دیکھ کر مسکرائیں گے۔ ان کو یہ چھوٹی سی بات نظر آئی۔ وہ کہنے لگے، جی حضرت! بہت اچھا۔ وہ اس وقت اس بات کی حقیقت کو نہ پا سکے۔

اب بتائیں کہ بیوی انتظار میں ہو، مل کر کھانا کھانا چاہتی ہو، خاوند کے لیے گھر کا دروازہ کھولے، خاوند کی اس پر نظر پڑے اور وہ مسکرائے تو بہاریں شروع ہو جاتی ہیں یا نہیں۔

میں نے ان کو چھ مہینے کی مہلت دی تھی۔ انہوں نے اس نصیحت پر عمل شروع کر دیا۔ چنانچہ چھ مہینے تو کیا ایک مہینے کے بعد فون آیا کہ حضرت! جتنی محبت کی زندگی ہم اب گزار رہے ہیں ہم نے اس کے بارے میں کبھی سوچا بھی نہیں تھا...... ذرا سوچیے کہ ایک مسکراہٹ نہ ہونے کی وجہ سے دونوں کی زندگی تلخ ہو کر رہ گئی تھی۔ جہاں نبی علیہ السلام کی ایک سنت کے چھوٹنے پر گھر اجڑنے کی نوبت آ رہی تھی وہاں وہی سنت زندہ کرنے پر گھر جنت کا منظر پیش کرنے لگا۔

موضوع نمبر ۱۳

رونا (آنسو بہانا) اور جدید سائنسی تحقیقات

رونے کے فضائل:

انبیاء علیہم الصلوٰۃ والسلام رونے کو نبوت کے وقار کے منافی نہیں سمجھتے تھے۔ حضرت داؤد علیہ السلام خدا کے حضور میں بے تحاشا روتے تھے۔ فرمایا کرتے تھے۔

''میرا سر آنسوؤں سے لبریز اور میری آنکھیں آنسوؤں کا فوارہ ہیں۔''

ہمارے نبی حضور اقدس ﷺ نے امت کو اللہ کی محبت اور آخرت کے خوف سے رونے کی تعلیم دی۔ حضور ﷺ کی زندگی میں کوئی ایسا وقت نہیں گزرا جس میں آپ ﷺ روئے نہ ہوں۔ رونے کے فضائل پر کئی احادیث وارد ہوئی ہیں۔

حضرت ابن مسعود رضی اللہ عنہ، نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم سے نقل کرتے ہیں کہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: جس مومن بندے کی آنکھوں سے خوف خدا سے آنسو بہہ پڑیں چاہے وہ مکھی کے سر برابر بھی ہوں پھر وہ رخسار تک جا پہنچیں تو اللہ تعالیٰ اس پر دوزخ کو حرام کر دیتا ہے۔''

(مرقاۃ جلد 10 صفحہ 92)

ایک دوسری حدیث میں حضرت عبداللہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم دعا کرتے تھے ''اے اللہ مجھ کو ایسی دو آنکھیں عطا فرما جو آپ کے خوف سے خوب رونے والی ہوں اور خشیت الٰہیہ کے آنسوؤں سے قلب کو شفا دینے والی ہوں' اس سے پہلے کہ آنسو (جہنم کا عذاب) خون ہو جائیں اور ڈاڑھیں انگارے ہو جائیں'' (کشکول معرفت)

آج 1400 سال بعد حضور ﷺ کے ہر عمل اور ہر سنت مبارکہ کے طبی اور اقتصادی فوائد سامنے آرہے ہیں۔

ذیل میں ہم آنسوؤں کے فوائد پر چند تحقیقات پیش کر رہے ہیں۔

آنسوؤں کا بہانا انسانی صحت کا ضامن:

انسانی فطرت ومزاج میں جس قدر جذبات واحساسات ہیں ان کا اظہار زندگی کے مختلف مراحل میں ہوتا رہتا ہے۔ خوشی وغمی انسانی فطرت کے اہم جذبات ہیں جن کا اظہار بھی خالق کائنات کی متعین حدود کے اندر عین فطرت ہے اور پھر یہ مختلف جذبات و احساسات شدت کی منزل پر ایک دوسرے کا علاج بن جاتے ہیں جیسے ہنسی وخوشی کو غم کا علاج سمجھا جاتا ہے، اچھے اخلاق کو نسانی حدود میں تجاوز رکھنا کا سبب سمجھا جاتا ہے اسی طرح غم کی شدت جب ضرر کا سبب بن جائے تو آنسوؤں کا بہانا قلبی اذیت کا علاج بن جاتا ہے کہ غم و اذیت آنسوؤں کے ذریعے زائل ہو جاتی ہے۔ آنسو خدا کی وہ نعمت ہیں جو غم کی شدت میں انسان کے دماغی توازن کے بگڑنے سے حفاظت کا سبب بن جاتے ہیں۔ نفسیات کے ماہرین کا کہنا ہے کہ جب انسان پر غم کا شدید حملہ ہوتا ہے اور دماغ کا دفاعی نظام ناکام ہو جاتا ہے تو آنسوؤں کا سیلاب غم کے طوفان کو بہا کر لے جاتا ہے جس کے بعد تسکین قلب اور راحت حاصل ہوتی ہے نز دماغی انتشار سے بھی نجات مل جاتی ہے۔ آنسو غیر متوقع ناخوشگوار صدمات کو دور کرنے کی بھی زبردست قوت رکھتے ہیں۔ کسی صدمے یا جذباتی واقعے کے نتیجے میں آنسو نہ بہانا اور رونے سے گریز کرنا بہت سے مہلک امراض کا سبب بن جاتا ہے۔ جو لوگ کبھی نہیں روتے وہ دمہ وسرطان جیسے امراض کا شکار بھی ہو سکتے ہیں۔
رونے سے آنسوؤں کے ذریعے وہ کیمیاوی اجزاء خارج ہوتے ہیں جو جذباتی دباؤ کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ نئی تحقیقات کی رو سے آنسو پانی کی ایسی رطوبت ہیں جو دماغی غدود سے خارج ہو کر آنکھوں سے بہتے ہیں اور عورتوں کے لیے خون کی خرابی کو روکنے کے لیے انسانی جسم میں جو قوتیں کام کرتی ہیں ان میں آنسو بہت زیادہ طاقت ور ہیں۔ اگر ایک عورت کے چند آنسوؤں کو چھ ہزار گنا پانی میں حل کر دیا جائے تب بھی وہ مختلف قسم کے بہت سے جراثیم کو ہلاک کرنے کی طاقت رکھتے ہیں۔ شیر خوار بچے کے لیے رونا انتہائی مفید ہے شیر خوار بچے کے آنسو اس کی بصارت کی سلامتی وتقویت کا سبب بنتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ جو عورت کبھی آنسو نہیں بہاتی وہ اعصابی خلل کا شکار ہو جاتی ہے۔ قرآن حکیم میں کم

ہنسنے کا حکم دیا گیا ہے۔ حالانکہ محبت الٰہی میں رونے کا کئی جگہ ذکر کیا گیا ہے۔

خوشی کے جذبات میں نکلنے والے آنسو اجزائے ترکیبی کے لحاظ سے مختلف ہوتے ہیں۔ پھر خوف کی حالت میں نکلنے والے آنسو ان سے مختلف ہوتے ہیں۔ اسی طرح کسی محبوب ترین شخصیت و چیز کے ضائع ہونے پر غم کے آنسوؤں کے اجزاء بھی مختلف ہوں گے۔

چونکہ بعض چھوٹے چھوٹے راستے آنکھ اور ناک کو ملاتے ہیں' اس لیے ہجوم گریہ میں عموماً آنسوؤں کی کچھ مقدار ناک میں چلی جاتی ہے اور روتے وقت ناک سے بھی نکلنے لگتی ہے۔ آنسو آنکھ کو صاف رکھتے ہیں۔ آنکھ اس لیے بار بار جھپکتی ہے تا کہ آنسو یا نمی آنکھ کے ہر حصے میں پہنچ سکے۔ آنکھ کا ہر حصہ کیمرے کی پلیٹ کی طرح ہے جسے محفوظ رکھنے کے لیے ایک سخت جلد ادھر ادھر لگا دی گئی ہے۔ لینس Lens سے تار دماغ کو جاتے ہیں۔ جب کوئی چیز اس حصے پر منعکس ہوتی ہے تو ان تاروں کے ذریعے دماغ میں ارتعاش پیدا ہوتا ہے۔ اور وہ دیکھتا ہے' دیکھنے کا کام دماغ کرتا ہے۔

(کائنات کی گواہی صفحہ 388 تا 392)

آنسو کیسے نکلتے ہیں؟

ہماری دونوں آنکھوں کے ایک جانب کوئے کے نیچے دو چھوٹی چھوٹی تھیلیاں ہوتی ہیں۔ ان میں نمکین مٹیالا مائع بھرا ہوتا ہے، اس مائع کو آنسو کہا جاتا ہے۔ جب چہرے کے عضلات سکڑتے ہیں تو ان دونوں تھیلیوں پر دباؤ پڑتا ہے اور آنسو نکلنا شروع ہو جاتے ہیں۔ یہ آنسو جراثیم کش ہوتے ہیں کیونکہ ان میں جراثیم کو تباہ کرنے والے خامرے Enzyme ہوتے ہیں' جس کی وجہ سے آپ کی آنکھیں انفیکشن Infaction سے محفوظ رہتی ہیں۔

جذباتی اور ہیجانی طور پر رونے میں فرق:

''ڈاکٹر فرے'' کی تحقیق کے مطابق جذباتی دباؤ سے جسم میں زہریلے مادے پیدا ہوتے ہیں اور رونا ان زہریلے مادوں کو خارج کرنے کا ایک قدرتی نظام ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کوئی شخص جی بھر کر رو لینے کے بعد خود کو ہلکا پھلکا محسوس کرتا ہے۔

وہ کہتے ہیں ''اس نظریے کو پرکھنے کا پہلا قدم یہ دریافت کرنا ہے کہ کیا جذباتی آنسو کیمیائی لحاظ سے ان آنسوؤں سے مختلف ہوتے ہیں جو ہیجانی طور پر پیدا کیے جائیں۔ ان دونوں اقسام کے آنسوؤں کا موازنہ کرنے کے لیے ہم نے رضا کاروں کے سامنے ایک دردناک منظر پیش کیا اور کہا کہ رونا آئے تو وہ اپنے آنسو ٹیسٹ ٹیوب میں جمع کرلیں۔ چند دن بعد ہم نے انہی آدمیوں کو سامنے بٹھا کر تازہ پیازیں کٹوائیں اور ان کی آنکھوں سے جو آنسو نکلے انہیں بھی محفوظ کرلیا۔ لیبارٹیری میں بٹھا کر لوگوں کو رلانا بہت مشکل کام ہے اور اس سے بھی مشکل یہ بات ہے کہ وہ ٹیسٹ ٹیوبیں آنکھوں سے لگا کر روئیں تاکہ آنسو ان میں جمع ہوتے رہیں۔ اس طرح ہمیں معلوم ہوگیا کہ جذباتی اور ہیجانی طور پر پیدا کردہ آنسوؤں میں کئی کیمیائی فرق موجود ہیں۔''

ڈاکٹر فرے کے مطابق:

> ''یہ ریسرچ 1957ء میں شائع ہوئی۔ اس سے ظاہر ہوا کہ ہیجانی طور پر پیدا کیے جانے والے آنسوؤں کے مقابلے میں جذباتی آنسوؤں میں زیادہ پروٹین ہوتی ہے۔ ہمارے مشاہدوں نے اس امر کی تصدیق کردی ہے۔

آنسوؤں کے ذریعے آنکھوں کی قدرتی دھلائی کے بارے میں

ڈاکٹری تحقیقات:

آنسو آنکھ کی دھلائی کے لیے قدرت کا بنایا ہوا بہترین نمکین محلول ہے جو اشکی غدود (**Lachrymal gland**) پیدا کرتے ہیں۔ یہ غدود آنکھوں کے بالائی اور بیرونی کناروں پر ہوتے ہیں۔ ہم ایک منٹ میں تین سے چھ دفعہ آنکھوں کو جھپکتے ہیں۔ پپوٹے کے اندر پوری آنکھ کے سامنے آنسوؤں کی ایک باریک فلم (**Film**) ہوتی ہے۔ پپوٹے ہماری آنکھوں پر وائپر کا کام کرتے ہیں اور گرد وغبار وغیرہ اندر جانے سے روکتے ہیں۔ جونہی آنکھ میں کوئی تنکا یا ذرہ جاتا ہے تو آنکھ میں فوراً پانی آجاتا ہے۔ جس سے آنکھ کی صفائی ہوجاتی ہے اور آنکھ میں پڑنے والا تنکا یا ذرہ ایک طرف ہوکر باہر نکل جاتا ہے۔ اگر

آنکھوں میں پڑنے والی شے آنکھ میں بننے والے پانی سے باہر نہ نکلے تو آنکھوں کو کچھ سیکنڈ تک زور زور سے جھپکانا چاہیے یا پھر آنکھوں کے پپوٹوں کو پکڑ کر احتیاط سے باہر کی جانب کھینچ کر صاف رومال کے کنارے سے آنکھ میں پڑے ہوئے ذرات کو باہر نکالا جاسکتا ہے۔ آنکھ کے اندر اچھی طرح جمے ہوئے یا آنکھ کی پتلی (Pupil) کے اوپر جمے ہوئے ذرات وغیرہ کو نکالنے کے لیے طبی امداد کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسی صورت حال میں آنکھ کو ملنا بھی نہیں چاہئے کیونکہ ملنے سے آنکھ زخمی ہوسکتی ہے۔

قدرتی شفا بخش آنسو آنکھوں کی دھلائی کے لیے تیار کیے جانے والے مصنوعی محلول پر اس لحاظ سے بھی فوقیت رکھتے ہیں کہ آنسو جراثیم کش خصوصیات کے حامل ہوتے ہیں۔ پنسلین کے دریافت کنندہ ''الیگزینڈر فلیمنگ'' نے آنسوؤں کی جراثیم کش خصوصیات کا عملی مظاہرہ کیا۔ وہ اس حقیقت سے بہت متاثر تھا کہ انسانی آنکھ جو انسانی جسم کا سب سے حساس حصہ ہے' اس پر مسلسل جراثیم تیرتے رہتے ہیں لیکن اس کے باوجود آنکھیں بہت کم انفیکشن زدہ ہوتی ہیں۔ اس کی کیا وجہ ہے۔ اس بات کا پتہ چلانے کے لیے فیلمنگ نے کچھ طالب علموں کی آنکھوں میں لیموں کا رس نچوڑا اور اس ان کے آنسوؤں کو فاؤنٹین پین کے ذریعے چوس لیا۔ اس نے ان آنسوؤں کو ایک ایسی کلچر ڈش (تجربے میں استعمال کیا جانے والا برتن) میں انڈیل دیا' جس میں جراثیم نشوونما پا رہے تھے۔ تھوڑے ہی عرصے میں تمام جراثیم آنسوؤں میں تحلیل ہوکر غائب ہوگئے۔ جراثیم آنسوؤں میں موجود ایک مادے کی وجہ سے حل ہوئے' جسے بعد میں فلیمنگ نے الگ کر کے لائسوزائم (Lysozyme) کا نام دیا۔ یہ نام یونانی لفظ لائسس (lysis) سے متفق ہے جس کے معنی تحلیل ہونے کے ہیں۔

سخت صدمے کے باوجود نہ رونے کے نقصانات پر مشاہدات:

تجہیز و تکفین کے موقع پر ہر شخص اس کی تعریف میں رطب اللسان تھا کہ وہ سخت صدمے کے باوجود آنسو بہا کر تماشہ نہیں بنی ہوئی تھی اور اپنے جذبات کی رو میں بہہ نہیں رہی تھی۔ وہ اپنے شوہر کی موت پر اپنے آپ کو قابو میں رکھے ہوئے تھی' جس کے ساتھ اس نے چھ سال تک شادمانی اور عیش، ایسی بے پایاں محبت کے ساتھ زندگی بسر کی تھی کہ جس کی نظیر مشکل ہی سے ملے گی۔ وہ بھری جوانی میں بیوہ ہوگئی تھی اور اپنے تین چھوٹے بچوں کو

رنج وغم اور صدمے سے محفوظ رکھنے کے لیے اپنے طوفانِ غم کو بڑے صبر وضبط کے ساتھ روکے ہوئے تھی۔

تین ماہ گزر جانے کے بعد میں نے اس کو سہارا دینے کی کوشش کی۔ وہ اندرونی غم سے گھلی جارہی تھی اور اپنی صحت کو تباہ کررہی تھی۔ ایسے مواقع پر اللہ نے انسان کو بابرکت آنسوؤں کی جو نعمت عطا فرمائی ہے ان سے غم اس نے اپنے آپ کو اس لیے محروم کرلیا تھا کہ معاشرہ غم کے موقع پر آنسو بہانے سے نفرت کرتا ہے۔ اس رسم و رواج کی کیا اصل ہے جو رونے کو ایک شرم ناک کمزوری قرار دیتا ہے۔ ایسے موقع پر جذبات کی روانی کو روکنے کے میں نے بڑے اندوہناک نتائج دیکھے ہیں۔

آنسو بہانا ایک ناشائستہ فعل قرار دیا جاتا ہے۔ اسی وجہ سے میرے ایک دوست نے اپنی پندرہ سال کی بیٹی کی موت کی حقیقت کو تسلیم نہیں کیا ہے۔ اس کی بیٹی کی موت پر لوگوں نے کہا: ''اس کو رونے مت دو۔'' قبرستان میں اس کے دوستوں نے کہا۔ ''اس کو رونے نہ دو۔'' نعش قبر میں اتارتے وقت لوگوں نے اس کو اپنی بیٹی کا چہرہ دیکھنے سے باز رکھا کہ کہیں وہ رونے نہ لگے۔ اس کو اس ہستی کے چہرے کو دیکھنے سے روکا گیا جس کی زندگی کا واحد کردار یہ تھا کہ وہ اپنے ابو کو مسکراتا ہوا رکھے۔

اس قدغن کا نتیجہ یہ ہے کہ وہ اپنی بیٹی کے کمرے کو ٹھیک اسی حالت میں رکھے ہوئے ہے جس حالت میں وہ اس کی زندگی میں تھا۔

خاتون وکیل کی زندگی کے صبر آزما لمحات:

ایک بہت کامیاب اور نامور خاتون وکیل اپنی زندگی کے صبر آزما لمحات کو یاد کرتے ہوئے کہتی ہیں کہ جب ان کے شوہر نے انہیں طلاق دی تو بات بات پر آنکھوں میں آنسو آجاتے تھے۔ وہ تنہائی میں رو رو کر ہلکان ہوجاتی تھیں اور جب کوئی دوست ہمدردی سے خیریت پوچھتی تو بے ساختہ آنکھیں بھر آتی تھیں۔ کئی مرتبہ وہ ضبط کے باوجود رو پڑتیں، جب کوئی یہ کہتا کہ ''روئیں نہیں سب ٹھیک ہوجائے گا'' تو اور بھی رونا آتا تھا، لیکن انہوں نے محسوس کیا کہ بعض لوگوں کو ان کا رونا گوارا نہیں ہوتا تھا اور وہ فوراً چلے جاتے تھے۔ بہت جلد ان پر واضح ہوگیا کہ لوگ ان سے ''صبر وضبط'' کی توقع رکھتے تھے۔

رونے سے تناؤ کے دور ہونے کے بارے میں جدید تحقیق:

نفسیاتی امراض کے بہت سے معالجین اور ماہرین نفسیات اس یقین کا اظہار کرتے ہیں کہ رونے سے دباؤ دور ہو جاتا ہے اگرچہ ان کے پاس اس امر کا کوئی بائیوکیمیکل ثبوت موجود نہیں ہے۔ نیویارک شہر میں کورنیل یونیورسٹی میڈیکل کالج کے معاون پروفیسر اور ''حق انتخابات (CHOICES)'' نامی کتاب کے مصنف فریڈرک فلاش، ایم ڈی (FREDRIC FLACH) کا کہنا ہے:

> ''رونے سے تناؤ کم زور پڑ جاتا ہے۔ احساس کی شدت، مسئلہ خواہ کچھ بھی ہو، اس سے مربوط ہو کر رونے کا سبب بنتی ہے۔ دباؤ سے توازن درہم برہم ہو جاتا ہے اور رونا اس توازن کو دوبارہ بحال کرتا ہے۔ رونا بنیادی اعصابی نظام کو تناؤ سے نجات دلاتا ہے اگر ہم کھل کر رونے کے بجائے ضبط کر جائیں تو تناؤ دور نہیں ہوتا بلکہ اور بڑھ جاتا ہے۔''

ایک امریکی ماہر امراض النفس نے ہزاروں مردوں اور عورتوں سے ملاقات کر کے اس موضوع کے متعلق تفصیلی گفتگو کی اور بالآخر اس نتیجے پر پہنچا کہ مردوں کو بھی عورتوں کی طرح رونے کی عادت ڈالنی چاہیے کیونکہ جذبات کو اس طرح دبائے رکھنا مردوں کے لیے مضر صحت ہے۔

یورپ کے کئی دوسرے چوٹی کے ماہرین امراض النفس بھی یہی کہتے ہیں کہ آنسو بہانا اور رونا ایک تسکین بخش فعل ہے، جس سے تناؤ کم کرنے کے لیے وقتاً فوقتاً استفادہ کرنا چاہیے۔

حیاتی کیمیادان (Bio-Chemist) ولیم ایچ۔ فرے (پی۔ ایچ۔ ڈی) اپنی مشہور کتاب (The Mystry of Tears) میں (جو انہوں نے طویل کیمیائی تجربات کے بعد لکھی ہے) کہتے ہیں: ''آنسو ہمارے جسم کی صفائی کا ذریعہ ہیں۔ جذبات کی شدت سے جو دباؤ (Stress) پیدا ہوتا ہے ان کی بناء پر جسم میں کیمیائی اجزا پیدا ہوتے ہیں۔ ان سے نجات کا ایک ذریعہ آنسو ہیں۔''

ماہر نفسیات رابرٹ پلوشک کی تحقیق:

ماہر نفسیات اور محقق ''رابرٹ پلوشک' پی' ایچ' ڈی (ROBERT PLUTCHIK)'' جو کہ البرٹ آئن اسٹائن کالج آف میڈیسن میں نفسیات کے پروفیسر ہیں اور ''احساس۔ایک ترکیب تحلیل نفسی'' (EMOTION A PSYCHO-EVOLUTIONARY SYNTHESIS) نامی کتاب کے مصنف ہیں اپنی رائے کا اظہار کرتے ہیں:

''رونا مدد کے لیے ایک منضبط پکار کی حیثیت رکھتا ہے۔ یا یہ کہہ لیں کہ رونا مدد کی ضرورت کا ایک اشارہ ہے۔ یہ ایک قسم کا سگنل ہے جو دوسرے لوگوں کو اور بالخصوص رونے والے سے قریبی رشتہ رکھنے والوں کو مطلع کرتا ہے کہ اسے ہمدردی کی ضرورت ہے۔''

ڈاکٹر پلوشک یہ یقین بھی دلاتے ہیں کہ جو لوگ آنسوؤں کے ذریعے سے مدد کے لیے پکارتے ہیں ان کی فریاد عموماً ضرو سنی جاتی ہے۔ وہ کہتے ہیں: ''رونا مؤثر تو ثابت ہوتا ہے' لیکن ہر معاملے میں اس کا اثر یکساں نہیں ہوتا' مثلاً جب کوئی لٹ جاتا ہے اور مدد کے لیے روتا چلاتا ہے تو بعض لوگ اسے نظر انداز کر دیتے ہیں جب کہ چند لوگ اس کی کچھ نہ کچھ اشک شوئی کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

ڈاکٹر پلوشک کا خیال ہے کہ تنہائی میں رونے سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ وہ کہتے ہیں:

''میرے خیال میں اگر کوئی فرد تنہائی میں روتا ہے تو اس عمل سے اس کے جذبات کو بہت زیادہ تسکین نہیں پہنچے گی۔ یہی وجہ ہے کہ اکثر ایسے لوگ جو کہ اس وقت روتے ہیں جب وہ بالکل اکیلے ہوں' وہ رو لینے کے بعد بھی سکون محسوس نہیں کرتے۔ رونا صرف اسی صورت میں تسکین پہنچاتا ہے جب کوئی ایسی ہستی قریب ہو جس سے ہمارا تعلق قائم ہو' جو ہمیں روتا دیکھ کر بے قرار ہو جائے' ہمیں پیار کرے اور ہماری دلجوئی کرے۔ اپنی محبت و شفقت سے یہ ظاہر کرے کہ

ہمارے رونے سے اس کا دل بھر آیا ہے۔"

مثال کے طور پر شدید بیماری میں مبتلا لوگ اس لیے نہیں روتے کہ رونے سے ان کی بیماری کم یا دور ہوتی ہے۔ بلکہ اس لیے روتے ہیں کہ اس طرح انہیں اپنے متعلقین کی توجہ اور ہمدردی حاصل ہوتی ہے۔"

ڈاکٹر پلوشک مزید کہتے ہیں:

"احساسات، ارتقائی عمل کے دوران ذریعۂ اظہار کے طور پر تشکیل پاتے ہیں اور اپنے جذبات وخیالات کی دوسروں پر وضاحت کا ایک وسیلہ بنتے ہیں۔ رونے کی ممانعت یا چھپ کر رونا جیسا کہ یہ معاشرہ سکھاتا ہے، فرد کو ان تمام جذبات کو جو وہ صدمے کے وقت محسوس کرتا ہے، ضبط کرنے پر مجبور کرتا ہے۔ فرد کی فطری فعالیت میں یہ رکاوٹ اس کے زیادہ عمر تک زندہ رہنے کے امکانات کو کم کر دیتی ہے۔"

دباؤ کے لمحات میں اپنے احساسات کا اظہار کر دینا بہت ضروری ہوتا ہے۔ اس سے جذباتی واعصابی دباؤ اور تناؤ ختم ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ امریکا اور روس کے درمیان "ہاٹ لائن" قائم کی گئی ہے تا کہ ہنگامی حالات میں دونوں ممالک افہام وتفہیم کے ذریعہ سے اپنا غصہ ٹھنڈا کر لیں۔

آنسوؤں کی حقیقت:

رونا صرف انسان کی خصوصیت ہے جانور روتے نہیں ہیں۔ سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ خواتین مردوں کے مقابلے میں زیادہ روتی ہیں۔ اس کی وجہ ان کی ذہنی وجسمانی ساخت ہے نہ کہ سماجی حالت۔ انسانی آنکھ تین مختلف قسم کے آنسو بہاتی ہے: (۱) تسلسل کے ساتھ پانی کی طرح بہتے ہوئے آنسو (۲) مائع لعاب اور چکنائی دار آنسو جو ریت یا دھویں وغیرہ سے پیدا ہوتے ہیں اور (۳) وہ آنسو جو غم واندوہ یا خوشی کی وجہ سے آنکھ سے بہتے ہیں۔ پہلے دو قسم کے آنسو انسان اور دیگر جانوروں میں پائے جاتے ہیں، لیکن جذباتی دباؤ کی صورت میں نکلنے والے آنسو کس طرح پیدا ہوتے ہیں۔ اس کے بارے میں ہنوز تحقیقات جاری ہیں اور یہ ایک معما کی شکل اختیار کیے ہوئے ہیں۔

اگر آنکھ کے اندر پائی جانے والی پانچویں رگ کو ضائع کر دیا جائے تو پہلے دو قسم کے آنسو نکلنا بند ہو جائیں گے' لیکن جذباتی ونفسیاتی دباؤ سے نکلنے والے آنسو پھر بھی نکلتے رہیں گے۔

''سینٹ آگسٹائن'' نے اپنی کتاب ''اعتراف'' میں اللہ سے سوال کیا ہے کہ مصیبت زدہ کے لیے رونا کیوں باعثِ رحمت ہے؟ سولہ سو سال گزر جانے کے بعد جدید سائنس نے بھی یہی سوال کیا ہے۔ بسا اوقات دیکھا گیا ہے کہ خواتین اپنا دل ہلکا کرنے کے لیے مخصوص اوقات اور جگہ کا انتخاب کرتی ہیں اور اس طرح رو کر ذہن اور دل کا بوجھ ہلکا کر لیتی ہیں۔ اس سلسلے میں سینٹ پال ریسے مڈیکل سینٹر میں ''ولیم ایچ۔ فرے'' اور ان کے ساتھیوں کے تحقیقات کی ہیں۔

فرے اور ان کے ساتھیوں نے تینوں قسم کے آنسوؤں کا کیمیائی تجربہ کیا۔ جس سے یہ نتیجہ نکلا کہ غم اور خوشی کی صورت میں بہنے والے آنسوؤں میں بیس فی صد پروٹین زیادہ تھی۔ بالفاظ دیگر غم اور خوشی میں نکلنے والے آنسوؤں کی کیمیائی ترکیب دیگر اقسام کے آنسوؤں سے مختلف تھی۔

(Boston) بوسٹن کے تحقیقی مرکز میں آنسوؤں سے متعلق جو معلومات جمع کی گئی ہیں ان سے یہ بات منکشف ہوتی ہے کہ مردوں کے آنسوؤں کے غدود خواتین کے آنسوؤں کے غدود سے بڑے ہوتے ہیں۔ نیز ان کی ساخت بھی ذرا مختلف ہوتی ہے۔ حاملہ اور غیر حاملہ عورتوں کے آنسو نکلنے کے انداز میں بھی فرق ہوتا ہے۔ حاملہ عورتوں کے آنسو تکلیف یا خوشی دونوں صورتوں میں جلد نکل آتے ہیں۔ دراصل آنسوؤں کا جسمانی اور حیاتی ساخت سے بھی گہرا تعلق ہے۔

آنسوؤں سے متعلق تحقیقات ہنوز جاری ہیں۔ بہر حال اس حقیقت سے سب واقف ہیں کہ آنسوؤں کے بہنے سے ذہن پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ بسا اوقات آنسوؤں کا نہ نکلنا تکلیف اور ذہنی اذیت کا باعث ہوتا ہے۔ اس لیے اگر آنسو آنکھوں سے باہر آنا چاہتے ہیں تو انہیں آنے دیجیے۔

ہندو محقق ''کرشن چندر'' کی تحقیق:

ہندو تحقیق نگار کرشن چندر کہتے ہیں:

''حکیم لوگ بتاتے ہیں کہ رونا بچوں کے لیے مفید ہے' کیوں کہ اس سے چھاتی کھلتی ہے اور پھیپھڑے مضبوط ہوتے ہیں۔ آنکھوں سے آنسو بہہ بہہ کر آنکھ کی پتلیوں کو صاف کرتے ہیں' ناک کے نتھنوں سے ریزش جاری ہونے سے باقاعدہ تنفس جاری ہوتا ہے۔ رونے سے عضلات اور ریشوں کو بھی تقویت پہنچتی ہے۔ الغرض رونا کشتی کے بعد دوسری بہترین ورزش ہے۔ پھر اس سے محض بچے ہی کیوں فائدہ اٹھائیں اسوال یہ ہے کہ کیا ہمیں چوڑی چھاتیوں اور مضبوط پھیپھڑوں کی ضرورت نہیں؟ میرے خیال میں اگر بچپن میں ان چیزوں کی ضرورت تھی تو اب جوانی یا بڑھاپے میں ان کی ضرورت بہت زیادہ ہوجاتی ہے۔ غالباً بچوں کے دن رات رونے کی ہی وجہ سے انہیں تپ دق (T.B) نہیں ہوتی۔ اگر ہم لوگ بھی دن میں دو تین گھنٹے رویا کریں تو جہاں ہمارے پھیپھڑے مضبوط ہوں گے وہاں نہ دمہ ہوگا، نہ زکام' نیز آنکھوں کی بینائی بھی ٹھیک رہے گی۔ کتنے بچے چشمہ لگاتے ہیں اور کون سا بوڑھا یا جوان ہے جو چشمے کی حاجت نہیں محسوس کرتا۔ لوگ اپنی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے سدھ مکردھوج' گولڈ پرلز' ماللحم اور شربت فولاد استعمال کرتے ہیں' لیکن اگر ان قیمتی دواؤں کے بجائے وہ قدرت کے بیش قیمت اصول کو برتیں اور دن میں صرف ایک آدھ گھنٹے جی بھر کر رولیا کریں تو جہاں جسم طاقتور رہے گا وہاں دن بھر دل میں امن وسکون بھی رہے گا اور وہ انتشار جو اس بیسویں صدی میں ہر فرد کے دل میں پایا جاتا ہے وہ خود بخود مٹ جائے گا''

ونسٹن چرچل کی حالت:

یہ ایک عجیب واقعہ ہے کہ ہمارے زمانے کے بعض بہت بڑے آدمی بھی رونے سے نہیں شرماتے ہیں۔ وہ نہ صرف تنہائی میں' بلکہ برسرعام بھی رونے لگتے ہیں۔ مثلاً ونسٹن

چرچل کو بارہا پبلک میں روتے ہوئے دیکھا گیا ہے۔ بڑے بڑے جلسوں میں ان کے آنسو جاری رہتے تھے۔

دوسری عالمگیر جنگ کے نہایت نازک زمانے میں انہوں نے برطانوی قوم کے سامنے خود اپنے ''خون، آنسوؤں، محنت اور پسینے'' کی پیش کش کی تو وہ محض ایک محاورہ استعمال نہیں کر رہے تھے، کیونکہ لندن کے تباہ و برباد علاقوں کے دوروں میں اکثر اوقات چرچل کے چہرے پر آنسوؤں کی بارش سے تربتر تھا۔ جب جرمنی کے ہتھیار ڈال دینے کا اعلان سنایا گیا تو لاکھوں آدمیوں نے دیکھا کہ چرچل کی آنکھوں سے خوشی کے آنسو بہہ رہے تھے، چرچل زندگی کے محض اہم ڈرامائی لمحات ہی میں اس طرح اشکبار نہیں ہوتے تھے۔ ان کی سوانح نگار.... ''ورجینا کاولس'' نے ۱۹۱۰ء کے ایک دن کا تذکرہ کیا ہے، جب ونسٹن چرچل کے ایک پوتے کی بپتسمہ اور تسمیہ خوانی کی رسم گرجا میں ادا کی جارہی تھی اور دوران تقریب ان کا چہرہ آنسوؤں سے شرابور تھا۔

موضوع نمبر ۱۴

کھانے کے ساتھ پانی پینا اور جدید سائنسی تحقیق

حضورؐ کا کھانے کے دوران پانی پینا:

نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی پینے کی سنتیں کیا ہیں؟ آپ کھانا کھانے کے دوران پانی پیتے تھے یا آپ ﷺ کھانا کھانے کے بعد علیحدہ سے پانی پیتے تھے۔ آج کی سائنس یہ کہتی ہے کہ کھانے کے بعد اثرات جسم پر مختلف پڑتے ہیں اور اگر کھانے کے ساتھ ملا کر پانی پیئے تو اس کے اثرات جسم پر مختلف پڑتے ہیں۔ کھانے کے دوران پانی پینا اندر حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا مبارک طریقہ ہے۔

کھانے کے دوران پانی کب پینا چاہیئے؟

ہمارے جسم کے کل پرزے روزانہ کام کرتے کرتے ٹوٹ پھوٹ کا شکار جاتے ہیں کیونکہ ان کے بعض حصے زنگ آلود ہو جاتے ہیں اور بعض حصے گھس جاتے ہیں۔ ایسا بھی ہوتا رہتا ہے کہ بدن کے کچھ اعضاء زیادہ موٹے اور مضبوط ہو جاتے ہیں جبکہ بعض اعضاء کمزور ہو جاتے ہیں۔ مطب میں آنے والے بعض مریض ایسے نظر آتے ہیں کہ ان کے ہاتھ اور ڈولے موٹے اور خوشنما معلوم ہوتے ہیں۔ کھلاڑی' لوہے لکڑی اور اینٹوں کا کام کرنے والے اس جماعت میں شامل ہیں۔ اس قسم کے کاریگر اور کھلاڑی حضرات کھانسی، نزلہ اور زکام میں بعض دفعہ اس لیے مبتلا پائے جاتے ہیں کہ گرد و غبار' گیس' لکڑی اور چونے کے اجزاء کام کرتے وقت اڑ اڑ کر ان کے گلے ناک' ہوائی نالی اور پھیپھڑوں میں داخل ہوتے رہتے ہیں۔ موجودہ دور میں پچیس سے پچاس سال تک کی عمر کے ایسے مرد اور عورتیں روزانہ دیکھنے میں آتے ہیں جو کہ بچوں کی پڑھائی اور نت نئے فیشن کے بوجھ تلے دب کر دن بدن پیٹ بڑا ہونے، بدن کے پھولنے اور دماغی پریشانی کی وجہ سے اپنی خوبصورتی

کھو جانے کے غم میں مبتلا نظر آتے ہیں۔ تین چار سو روپے ماہوار آمدنی والے درجنوں ایسے مریضوں سے واسطہ پڑتا ہے جن کا دل پھیلنا شروع ہو جاتا ہے، خون کی نالیوں میں کولسٹرول جمنی شروع ہو جاتی ہے' خون کا دباؤ ستر فیصد مریضوں میں اونچا اور تیس فی صد میں نیچے گرا ہوا پایا جاتا ہے۔ ایسے مریض تو اب کثرت سے آتے ہیں جن کے خوبصورت ہاتھ پاؤں سوجے ہوئے' آنکھیں اور پلکیں پھولی ہوئی' گردوں کے مقام پر کمر میں درد اور تناؤ کم و بیش موجود رہتا ہے۔ گیس' اپھارہ اور اعصابی تناؤ تو اب ہماری قومی بیماری شمار ہونے لگے ہیں۔ اگر ہم سنجیدگی اور ٹھنڈے دل سے غور کریں تو عموماً یہ بیماریاں ہماری ناقص خوراک اور پھر وقت بے وقت پانی اور برف سے ٹھنڈے کئے ہوئے رنگ برنگے مشروبات پینے سے پیدا ہوتی رہتی ہیں۔ غور کیجئے کہ ہمارے کھانے پینے کے پکوان، سالن' روٹی اور سویٹ ڈش، ہماری غذا کی نالی میں جا کر اپنی شکل تبدیل کر کے ہی خون اور ضروری ہارمونز بنانے کے بعد بدن کی مشین چلاتے ہیں۔ جب حلق میں غذا جاتی ہے تو وہاں ننھے غدودوں سے لعاب جاری ہو کر غذا کے نوالے کو تر کر کے غذا ہضم کرنے والے گلٹی کو پار کر کے معدے میں داخل ہونے کے قابل بنا دیتا ہے۔ یہ تو آپ رات دن سنتے رہتے ہیں کہ معدے میں دانت نہیں، وہاں تو غذا بلوئی جاتی ہے' غذا کو روکنے کے لیے معدے کو کسی حد تک گرم ہونا چاہئے' پھر اس بلونے اور رڑکنے کی خاطر اس میں واقع گلٹیوں سے پیپسن اور گیسٹرک جوس کا نکلنا بھی ضروری ہے۔ معدے سے خارج ہونے والے یہ ہارمونز چربی والے اجزاء کو کھوکھلا کر کے نرم کریں گے اور خون چھوڑنے پر آمادہ کریں گے۔ نشاستہ دار اجزاء کو شکر میں تبدیل کر کے اس کی گلائیکوجن کو جگر میں ذخیرہ کرنے کا راستہ بنائیں گے۔ گوشت کے عضلات، پٹھوں اور تاروں کو جدا جدا کر کے خشخاش کے دانوں سے بھی باریک پیس دیں گے۔ ان تمام مراحل کیلئے معدے کو کچھ حد تک گرم رکھنا ضروری ہے۔ اسی لیے پرانے سائنسدانوں اور حکیموں نے غذا کے ساتھ زیادہ پانی پینے سے منع فرمایا ہے۔ معدے کے بعد غذا کو بارہ انگشتی آنت میں جانا ہے۔ وہاں لبلبے کی پنسلین اور پتے کا صفرا باقی ماندہ نہ قابو میں آنے والی غذا کو مزید توڑ پھوڑ کار آمد بدنی تعمیر کرنے والے اجزاء جدا کریں گے۔ پرانے یونانی حکیموں نے ہدایت کی ہے کہ غذا کھاتے وقت پانی کم مقدار میں استعمال کریں۔ جب ایک ڈیڑھ گھنٹے میں معدے کے ہاضم جوہر، غذا کو تار تار کر کے خمیر بنا دیں تو

اس وقت ضرورت ہوتی ہے کہ پانی کیساتھ مل کر یہ معدہ سے آنتوں کی طرف جانے کے قابل ہو جائیں۔ اب ضرورت اور موسم کے مطابق پانی کا ایک آدھا گلاس پینا مناسب ہوتا ہے۔ نوجوان، گرم مزاج اور گرم ماحول میں کام کرنے والوں کو زیادہ ٹھنڈا پانی پینے کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ بلغمی طبیعت، لاغر اور کمزور اعصاب والوں کو زیادہ مقدار میں ٹھنڈا پانی پینا نقصان دہ ہے۔ پرانے حکیموں نے کھانے کے ساتھ اور بعد میں مکھن نکلی دہی کی پتلی لسی کو پینا تجویز کر کے اپنی بدنی مشینری سے کمال واقفیت کا ثبوت پیش کیا ہے۔

(از حکیم انور احمد)

موضوع نمبر ۱۵

مردے کونہلانے کے بعد خود نہانا اور جدید تحقیق

اسلامی تعلیمات نے یہ بات بھی سکھائی ہے کہ جو شخص مردے کو نہلائے وہ بعد میں خود بھی نہائے، حدیث میں آتا ہے کہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا۔

''من غسل میتا فلیغتسل''

ترجمہ: ''جو مردہ کو نہلائے، اسے غسل کرنا چاہئے۔''

مردہ جسم سے جراثیم کی منتقلی اور جدید سائنس:

حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مومنوں کو حکم دیا ہے کہ وہ اپنے مردوں کو تدفین سے قبل غسل دیں۔ آج ہمیں معلوم ہے کہ مرنے والے کی ایک بڑی تعداد بیکٹر یا یا وائرس و دیگر خرد اجسام سے پیدا ہونے والی بیماریوں سے لقمہ اجل بنتے ہیں اور اس کا قوی امکان ہے کہ ایسے جراثیم میت کو غسل دینے والے شخص تک منتقل ہو کر اس میں بھی بیماری کا باعث بنیں۔

موضوع نمبر ۱٦

چمڑے کے جوتے اور جدید سائنسی تحقیقات

حضورؐ اور صحابہؓ کی سنت:

حضور صلی اللہ علیہ وسلم چمڑے کا جوتا استعمال فرماتے اور حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے صحابہؓ نے بھی چمڑے کا جوتا استعمال فرمایا۔ چمڑے کی کئی خصوصیات ہیں لیکن فینسی جوتے جو کہ پلاسٹک ریگزین اور مختلف قسم کی چیزوں کو ملا کر بنائے جاتے ہیں، یہ صحت کیلئے نقصان دہ ہیں۔ ذیل میں ہم پلاسٹک، کینوس چمڑے کے جوتوں کے تحقیقات پیش کر رہے ہیں، ملاحظہ فرمائیں:

چمڑے کے جوتوں کے خواص وفوائد:

مشہور یورپی ''محقق گلیفورڈ اینڈ رسن کہتے ہیں کہ جہاں تک ممکن ہو چمڑے کا جوتا خرید فرمائیں۔ پلاسٹک دوسری اشیاء کے لیے بہتر ہوسکتا ہے مگر جوتے کے لیے نہیں۔ چمڑے میں مسامے ہوتے ہیں جو پاؤں کے پسینے کو باہر نکل جانے میں مدد دیتے ہیں۔ دیکھا گیا ہے کہ مناسب چمڑے کے جوتے استعمال کرنے والوں کو پاؤں کی بہت کم تکالیف ہوتی ہیں۔ اگر جوتے کی ایڑی ربڑ کی ہو تو نسبتاً بہتر ہے۔ مگر تلوا اور اوپر کا حصہ چمڑے کا ہونا چاہئے۔ کینوس کے جوتے صرف کھیلنے کے لیے ہی اچھے ہیں۔ انہیں زیادہ دیر تک نہیں پہننا چاہئے۔ جوتے خریدتے وقت فیشن کے ساتھ ساتھ اپنے پاؤں کے آرام وسکون کا خاص خیال رکھیں۔

مصنوعی چمڑے کی نسبت قدرتی چمڑے کے جوتے پہننا زیادہ بہتر ہے، اس لیے کہ قدرتی چمڑے کے جوتے کا سائز آپ کے پاؤں کے سائز کے مطابق کچھ بڑھ سکتا ہے جب کہ مصنوعی چمڑے میں یہ خاصیت پیدا نہیں کی جاسکتی۔

فیشن زدہ جوتوں کے نقصانات:

محقق گلیفورڈ اینڈرسن اپنے مقالے میں لکھتے ہیں کہ غلط قسم کے جوتے اوائل عمری میں زیادہ نقصان دہ ثابت ہو سکتے ہیں۔ اسکول کے بچوں میں کیے جانے والے ایک سروے کے مطابق 10 سال کی عمر تک کے بچوں میں سے ہر ایک کے پاؤں میں کوئی نہ کوئی تکلیف ضرور پائی گئی۔ بیس سال سے کم عمر نوجوانوں میں معاملہ اس سے بھی بدتر تھا۔ مگر وجہ؟ صرف فیشن! ان سب تکالیف سے بچا جا سکتا ہے، بشرطیکہ فیشن کو نظر انداز کر کے صحیح جوتے کا انتخاب کیا جائے۔

غلط جوتوں کے سبب خواتین کے پاؤں پر زیادہ جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ اسی طرح دیکھا گیا ہے کہ سو میں سے اٹھانوے بچوں کے پاؤں پیدائش کے وقت بالکل صحیح ہوتے ہیں، مگر بچپن اور عنوان شباب تک پہنچنے کی درمیانی عمر میں پاؤں تباہ ہو جاتے ہیں۔ یہ بیشک تنگ اور غلط جوتوں کے انتخاب کی وجہ سے ہوتا ہے۔

اس کا یہ بھی مطلب نہیں کہ بچے کو ننگے پاؤں رکھا جائے۔ سخت زمین یا سڑک پر چلتے ہوئے مناسب جوتے پہننا بھی اشد ضروری ہے۔ اگر جوتا مناسب انداز سے بنا ہوا ہے تو بچے کے پاؤں کی اچھی طرح نشوونما ہوگی۔

بچوں کیلیے کینوس کے جوتوں کے نقصانات

بڑوں اور بچوں میں عام جوتوں کے بجائے ٹینس یا کینوس کے جوتوں کا رواج عام ہوتا جا رہا ہے۔ ممکن ہے کچھ معالج بھی والدین کو یہ مشورہ دیتے ہوں کہ وہ اپنے بچوں کو عام جوتے پہنانے کے بجائے یہ جوتے پہنائیں۔ امریکا میں ایک انجمن نے طبی اعتبار سے ایک اعلامیے کے ذریعے حقیقی صورت حال واضح کی ہے۔ اس انجمن کا کہنا ہے کہ بچوں کو کینوس شوز استعمال کرانے کا مشورہ خاص طور پر طب اطفال کے ماہرین کی طرف سے دیا جاتا ہے۔ لیکن اعصابی جراحی کے کچھ ماہرین بھی اس نوعیت کے مشورے دے دیتے ہیں۔ ان میں سے بہت کم ایسے ہوتے ہیں جو بچوں کو مستقل طور پر یہ جوتے استعمال کرانے کے نتائج کے بارے میں تحقیقات کرتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ ان کے استعمال سے عام

جوتوں کے مقابلے میں بچوں کو پیروں میں گرمی زیادہ لگتی ہے اور پسینہ زیادہ آتا ہے۔ جس کا بڑا سبب یہ ہوتا ہے کہ عام جوتے کی بنسبت ان جوتوں کے اندر پیروں کو رگڑ زیادہ لگتی ہے۔ ربڑ سول میں کھنچاؤ زیادہ ہوتا ہے اور یہ اندر سے چپچپا بھی ہوتا ہے، جس کی وجہ سے ہر قدم پر کین وس شوز زمین سے چپکتا ہے جبکہ اس کے اندر پیر آگے کی طرف کھسکتا ہے اور یہ اگر قدرے ڈھیلے ہوں تو یہ عمل مزید تیز ہو جاتا ہے۔ دوسری طرف پانچ سے چھ سال کی عمر کا بچہ دن بھر میں تقریباً 20 ہزار قدم اٹھاتا اور رکھتا ہے۔ بچے کے جوتوں کے اندر اس کے پیروں میں زیادہ گرمی ہوتی ہے اور پسینے کا اخراج اپنی انتہا کو پہنچ جاتا ہے۔ اسی وجہ سے کینوس کے جوتے پہننے والے بچوں کے موزے کھیلنے کے بعد پسینے سے بالکل گیلے ہو جاتے ہیں۔ دونوں پیروں میں تقریباً دو لاکھ مسامے اور غدود ہوتے ہیں جو دن بھر میں تقریباً 1/2 پنٹ پسینہ خارج کرتے ہیں۔ جو پیروں کے لیے نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ اس سے سوزش اور احتراق پیدا ہوتا ہے۔ پسینے میں شامل نمک اور تیزابی مادے گلا دینے یا کھا جانے کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں، چنانچہ پہننے ہوئے کینوس شوز کے بالائی حصوں میں سوراخ اور گھس جانے کے نشانات عام طور پر نظر آتے ہیں۔

ٹینس یا کینوس شوز کے اندر پیروں کے رگڑ کھانے کا ایک اور سبب حدت میں اضافہ بھی ہوتا ہے۔ جلد کا عام درجۂ حرارت 90 درجے فارن ہائیٹ ہوتا ہے۔ تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ گرمیوں کے موسم میں سخت محنت کرنے والے پیروں کا درجۂ حرارت، چمڑے کے جوتوں میں 95 سے 100 درجے فارن ہائیٹ تک بڑھ جاتا ہے۔ اس کے برعکس کینوس کے جوتوں میں یہ درجۂ حرارت 125 درجے فارم ہائیٹ تک پہنچ جاتا ہے۔

پنجوں کی خراش یا چوٹ:

کینوس شوز پہننے کے عادی بچوں کو یہ شکایت عام طور پر ہوتی ہے۔ اس کا سبب بھی چپچپاہٹ اور ربڑ سول کا کھنچاؤ ہوتا ہے۔ اس کے اندر جب بچے کا پیر آگے کی طرف پھسلتا ہے تو دن بھر میں ہزاروں بار اسکے اگلے حصے سے ٹکراتا ہے۔ چمڑے کے جوتوں میں یہ خرابی نسبتاً کم ہوتی ہے، کیوں کہ چمڑے کے تلے زمین پر چپکنے کے بجائے پھسلتے ہیں۔ (از مناظر صدیقی بحوالہ ماہنامہ صحت)

بچوں کے لیے تھوڑا بڑے سائز کا جوتا لینے کے فوائد:

پاؤں میں کل چھبیس (۲۶) ہڈیاں ہوتی ہیں۔ان میں بعض چھوٹی اور بعض بڑی ہوتی ہیں۔ان میں سے ہر ایک ہڈی پورے بدن کا بوجھ سنبھالتی ہے۔غلط قسم کے جوتے کے استعمال سے ان ہڈیوں کی ساخت میں تبدیلی پیدا ہوتی ہے۔پاؤں کے جوڑوں میں سے لچک ختم ہو جاتی ہے، پاؤں کا دوران خون فساد کا شکار ہو جاتا ہے اور پٹھے کمزور ہو جاتے ہیں نتیجتاً انسان لنگڑانے لگتا ہے۔جس سے کمر اور گھٹنے پر برا اثر پڑتا ہے۔

بچے زیادہ تر پاؤں میں تکلیف کی شکایت کرتے ہیں۔آپ خود ان کا جائزہ لیں کہ انہیں لنگڑانے کی تکلیف کیوں ہوتی ہے۔ان کے لیے جوتا خریدتے وقت بڑے نمبر کا جوتا خریدیں، آج تو جوتا شاید بالکل صحیح ہے مگر بچوں کے پاؤں چونکہ ہر روز بڑھتے ہیں اس لیے دو تین ماہ کے بعد کیا ہوگا۔اچھا جوتا خریدیں، صرف باہر ہی سے جوتے کو نہ دیکھیں کہ وہ کیسا جاذب نظر ہے بلکہ جوتے کو اندر سے بھی اچھی طرح دیکھیں کہ آرام دہ ہے یا نہیں۔ اندر سے جوتا اچھی طرح نرم اور ہموار ہونا لازمی ہے۔اگر جوتا کہیں سے بھی کھردرا ہے تو مت خریدیں۔جوتے کا تلوا لچک دار ہونا چاہیئے تاکہ جب چلا جائے تو پاؤں کو جکڑ نہ رکھے۔

موضوع نمبر ۱۷

فروخت شدہ مال واپس لینا اور جدید سائنسی تحقیق

احادیث میں فروخت شدہ مال کو واپس لینے کی ترغیب:

☆ حضور ﷺ نے اپنے اصحابؓ کو زندگی کے ہر شعبے کے اصولوں کے ساتھ ساتھ تجارت کے بھی اصول تسلیم تعلیم فرمائے۔

☆ حضور ﷺ نے اپنی احادیث میں فروخت شدہ ہوئے مال کو واپس لینے کے فضائل و مسائل بھی بیان فرمائیں ہیں جو احادیث کی کتابوں میں بکثرت ملتے ہیں۔

حضور کی ان مبارک تعلیمات کو غیر مسلموں نے اپنایا ہوا ہے، اس ضمن میں ایک حیرت انگیز واقعہ پیش خدمت ہے:

سوئٹزرلینڈ میں خریدا ہو مال واپس کرنے کا ایک واقعہ:

حبیب بھائی (حیدرآباد) نے 12 فروری 1984 کو اپنا ایک واقعہ بیان کیا کہ وہ چند سال پہلے وہ یورپ کے ایک سفر پر گئے تھے۔ اس سلسلہ میں وہ نوران (سوئٹزرلینڈ) بھی گئے۔ وہاں انہوں نے ایک دکان سے ایک کیمرہ خریدا۔ یہ کیمرہ انہیں ہندوستانی قیمت کے لحاظ سے پانچ ہزار روپے میں ملا۔ انہوں نے کیمرہ تو خرید لیا۔ مگر بعد میں انہیں احساس ہوا کہ انہوں نے غلطی کی ہے چونکہ ان کو یورپ سے واپسی میں عمرے کے لیے سعودی عرب بھی جانا تھا اس لیئے انہوں نے سوچا کہ سعودی عرب میں یہ کیمرہ تقریباً تین ہزار روپے میں باآسانی مل جائے گا لہٰذا یہاں میں اس کو مہنگی قیمت میں کیوں خریدوں۔

اب انہوں نے چاہا کہ اس کیمرے کو واپس کر دیں۔ مگر فوراً خیال آیا کہ جب میں دکان پر جا کر واپسی کے لیے دکاندار سے کہوں گا تو وہ پوچھے گا کہ کیوں واپس کر رہے ہو؟ واپسی کو برحق ثابت کرنے کے لیے مجھے کیمرے میں کوئی نقص بتانا پڑے گا چنانچہ انہوں

نے ادھر ادھر دیکھ کر یہ سوچا کہ کیمرے میں کوئی خرابی تلاش کریں تا کہ اس کا حوالہ دے کر اپنی واپسی کو درست ثابت کرسکیں، مگر تلاش کے باوجود کیمرے میں کوئی نقص نہیں ملا۔

تاہم ان کی طبیعت اندر سے زور کر رہی تھی، اس لیے وہ کیمرہ لے کر دوبارہ اسی دکان پر گئے۔ وہاں کاؤنٹر پر ایک خاتون کھڑی ہوئی تھیں۔ انہوں نے کہا کہ یہ کیمرہ میں نے آپ کے یہاں سے خریدا تھا اور اب میں اس کو واپس کرنا چاہتا ہوں جب انہوں نے یہ بات کہی تو ان کی توقع کے برخلاف خاتون نے واپسی کی وجہ دریافت نہیں کی بلکہ اس نے صرف یہ پوچھا کہ آپ اپنی رقم ڈالر میں واپس چاہتے ہیں یا اپنے ملکی سکّے میں؟ انہوں نے کہا کہ ڈالر میں۔ خاتون نے اسی وقت واپسی کا پرچہ بنادیا۔ وہ اس کو لے کر دوسرے کاؤنٹر پر پہنچے جہاں فوراً ان کو مذکورہ ڈالر واپس کردیے گئے۔ گویا کہ رقم اور مال میں ان کے نزدیک کوئی فرق ہی نہیں۔

موضوع نمبر ۱۸

تجارت و معاملات میں ایمانداری اور جدید سائنسی تحقیقات

دیانتدار تاجر کے فضائل:

حضور ﷺ نے حسن و خوبی کے ساتھ تجارت و معاملات کرنے میں بھی ہماری رہنمائی فرمائی ہے جس میں تجارت کے کامیاب طریقوں اور کاروبار میں ایمانداری نیز نوکروں اور ملازموں کے حقوق کی ادائیگی کی تعلیمات بھی شامل ہیں حدیث میں آتا ہے:

حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: ''دیانت دار اور امانت دار تاجر (روز قیامت اور جنت میں) حضرات انبیاء علیہم الصلوٰۃ والسلام اور حضرات صدیقین اور حضرات کے ساتھ ہوگا۔ (بحوالہ ترمزی)

ایماندار تاجروں کی صفات:

حضرت معاذ بن جبل رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ جناب رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا: پاکیزہ ترین پیشہ تاجروں کا پیشہ ہے جو بھی معاملہ کرتے ہیں تو جھوٹ نہیں بولتے اور جب (کاروبار وغیرہ میں) ان کے پاس امانت رکھی جاتی ہے تو خیانت نہیں کرتے اور جب (ادائیگی وغیرہ میں) وعدہ کرتے ہیں تو اس کی خلاف ورزی نہیں کرتے اور جب خریدتے ہیں تو (بیچنے والے کے مال کی) برائی نہیں کرتے اور جب (اپنا مال) بیچتے ہیں تو اس کی (بلاضرورت) تعریف نہیں کرتے اور قرضے کی ادائیگی میں بغیر مجبوری کے تاخیر نہیں کرتے اور جب ان کے پاس (ضرورت کی رقم ہوتی ہے تو) قرض خواہ پر وصولی میں مشقت نہیں ڈالتے۔'' (بحوالہ بیہقی)

زندگی کے ہر شعبے میں ایمانداری کو مقدم رکھنا اسلام کا بنیادی حکم ہے۔ آج دور جدید کے ماہرین تجارت اپنی کتابوں میں کامیاب تجارت کے اصولوں کے ضمن میں

ایمانداری کے ساتھ تجارت اور لین دین کرنے ر زور دیتے ہیں ۔ افسوس! کہ ہم مسلمانوں نے اس چیز کو چھوڑ دیا اور غیروں نے اسے اپنالیا' ذیل میں ہم یورپی تاجروں کی کاروباری لین دین پر چند تحقیقات پیش کررہے ہیں، ملاحظہ فرمائیں:

یورپ کے ماہرین:

''Moore'' اپنی کتاب میں کامیاب کاروباری بننے کے لئے وعدے کی پابندی اور انصاف کے ساتھ فیصلے کی اہمیت پر زور دیتا ہے۔ وہ لکھتا ہے کہ کامیاب تاجر کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنے وعدے کی پابندی کرے اس سے اسکی حیثیت اور شخصیت میں پروقار اضافہ ہوگا اور لوگ خوشی کے ساتھ اس کے ساتھ کاروبار کریں گے۔

اگر کسی سودے پر کوئی تنازعہ پیدا ہو جائے تو اس کا فیصلہ انصاف سے کیا جائے۔ بیشک انصاف سے کیا گیا فیصلہ کاروباری سودوں میں آپ کے لئے سونے کا ستون ثابت ہوگا لوگ آپ پر اعتماد کریں گے۔

جھوٹی قسم اور جدید تحقیق:

یورپ کا ایک ماہر ''ROSS'' اپنی کتاب ''Foundation of Ethics'' میں لکھتا ہے ''سودے بازی میں سچ کو بنیادی حیثیت حاصل ہے دوسرے کو وہی مال دیجئے جس سے آپ کے کارکن کو Job satisfication ہوگی تو آپ کی پروڈکشن بڑھے گی۔ اس میں ملازم کی عزت، اس کی اجرت وقت پر ادا کرنا شامل ہے یہ بات ایک طویل ریسرچ اور سروے کی بنیاد پر کہی گئی ہے اور یہی بات ہمارے مذہب میں زور دے کہ کہی گئی ہے۔

آج ہم مال کو بیچنے کے لئے کہہ دیتے ہیں قسم خدا کی یہ میڈان جاپان ہے حالانکہ چائنا کا ہوتا ہے قسم خدا کی ۲۰ کی خرید ہے حالانکہ ۱۵ روپے میں خریدا ہوتا ہے یہ سب کہہ کر مال کو حرام کرنے کی کیا ضرورت ہے؟ کیا حلال طریقے سے نہیں کما سکتے؟ اس میں کم بچت ہے مگر برکت بہت ہے۔'' یہی چیز جو ہم نے چھوڑ دی ہے یورپین ممالک نے اپنالی ہے''۔

جو جیرالڈ کی سبق آموز داستان:

دنیا کا یہ ایک مایہ ناز سیلز مین اپنی زندگی کا ایک اہم واقعہ بیان کرتا ہے جو کہ ممکن ہے بعض لوگوں کے لیے معمولی ہو۔ اس کا کہنا ہے کہ اس واقعے سے اس نے زندگی کا ایک اہم سبق حاصل کیا۔ کئی سال قبل اس کے شوروم میں ایک معزز شخص موٹر کار خریدنے آیا۔ گاہک نے جیرالڈ کے ساتھ آدھا گھنٹہ گزارا۔ اس کی باتیں سن کر جیرالڈ کو یقین ہو گیا کہ وہ کار خریدنا چاہتا ہے۔ اور اب صرف اس گاہک کو اپنے دفتر لے جا کر فقط آرڈر تحریر کرنا تھا۔ جب وہ دونوں گاڑی میں دفتر کی جانب روانہ ہوئے تو گاہک نے اپنے بیٹے کے بارے میں باتیں کرنا شروع کر دیں۔ بیٹے کے ذکر پر اس کا چہرہ بار بار خوشی سے چمک اٹھتا تھا۔ ''مسٹر جو! میرا بیٹا ڈاکٹر بن رہا ہے۔'' اس نے فخر سے بتایا۔

''بہت خوب۔'' جیرالڈ نے سرسری انداز میں جواب دیا۔

دراصل گاہک کی ان ذاتی باتوں کے دوران جیرالڈ کی نظریں ان دوسرے سیلز مینوں کی طرف مرکوز تھیں جو اپنے اپنے کاروبار میں مصروف تھے۔ دفتر آ کر اس نے دروازہ کھلا چھوڑ دیا اور بدستور مصروف کار سیلز مینوں کی جانب متوجہ رہا' جب کہ اس کے سامنے بیٹھا گاہک مسلسل اپنی بات کہے جا رہا تھا۔ ''تو مسٹر جیرالڈ! میرا بیٹا بہت اسمارٹ ہے اور کلاس میں ہمیشہ اچھی پوزیشن حاصل کرتا رہا ہے۔'' اس نے اپنے بیٹے کی تعریف کی۔

''اہا!۔'' جیرالڈ کی توجہ ابھی تک باہر مرکوز تھی۔

''اس نے اپنی کلاس میں ٹاپ کیا ہے۔'' گاہک نے ایک مرتبہ پھر کہا۔

''گریجویشن کرنے کے بعد اس کا کیا ارادہ ہے؟'' جیرالڈ نے بے پروائی سے پوچھا۔

''میں تمہیں پہلے ہی بتا چکا ہوں کہ وہ ڈاکٹر بن رہا ہے۔'' گاہک نے قدرے حیرانی سے جواب دیا۔

''بہت خوب' بہت اچھا۔'' جیرالڈ نے بے خیالی میں اپنا فرقہ دہرایا۔ اسی لمحے اس نے بغور دیکھا تو اسے محسوس ہوا کہ اس کی عدم توجہی گاہک پر گراں گزر رہی ہے اور اس کی آنکھوں میں اس کا واضح تاثر موجود تھا۔ اس سے قبل کہ جیرالڈ کچھ اور کہتا گاہک نے تیزی

سے اپنی بات ختم کی اور کہا۔ ''اچھا جیرالڈ! اب میں چلتا ہوں۔'' اور وہ فوراً دفتر سے نکل گیا۔

اگلے روز جیرالڈ نے اس کے دفتر فون کیا اور اس سے کہا کہ وہ آئے اور اپنے لیے کار پسند کر لے۔ مگر دوسری طرف سے غیر متوقع طور پر انتہائی طنزیہ جواب ملا۔ ''مسٹر بگ شاٹ' دنیا کے عظیم ترین سیلز مین! سنو' میں نے کار کسی اور سے خرید لی ہے۔ میں نے یہ اس شخص سے خریدی ہے' جس نے مجھے سراہا اور جب میں نے اسے اپنے بیٹے کے متعلق بتایا تو اس نے بڑے غور سے میری باتیں سنیں۔ مسٹر جیرالڈ! تم میری باتوں کو کوئی اہمیت نہیں دے رہے تھے' لہٰذا میں تم سے کار کیسے خرید سکتا تھا' مگر میں تمہیں ایک اہم بات سمجھانا چاہتا ہوں۔ مسٹر بگ شاٹ! جب کوئی شخص تمہیں اپنی پسند اور ناپسند کے بارے میں بتا رہا ہو تو اسے غور سے سنو بلکہ ہمہ تن گوش ہو جاؤ۔''

جیرالڈ کو فوراً اپنی غلطی کا احساس ہوا اور اس نے جواب دیا۔ ''سر! اگر مجھ سے کار نہ خریدنے کی یہی ایک وجہ ہے تو یہ قابل تلافی ہے۔ لیکن میں بھی کچھ آپ کے گوش گزار کرنا چاہتا ہوں۔''

''تم کیا کہنا چاہتے ہو؟'' اس نے پوچھا۔

''میرا خیال ہے کہ آپ بہت عظیم انسان ہیں۔ آپ نے مجھے کسی قابل تو سمجھا' میں شرمندہ ہوں' مگر کیا آپ مجھے صرف ایک رعایت دے سکتے ہیں؟'' جیرالڈ نے بڑے مہذب لہجے میں گزارش کی۔

''وہ کیا؟'' اس نے پھر پوچھا۔

''آپ کسی دن دوبارہ میرے پاس آئیں تاکہ میں ثابت کر سکوں کہ میں کس قدر اچھا سامع ہوں۔ اگر آپ نہ بھی آئے تب بھی میں آپ سے کوئی گلہ نہیں کروں گا۔'' جیرالڈ نے وضاحت کر دی۔

تین سال بعد وہی شخص جیرالڈ کے پاس دوبارہ آیا۔ اس نے پوری طرح مطمئن ہونے کے بعد کار خرید لی۔ اسی پر بس نہیں بلکہ جیرالڈ نے اس کے دفتر میں کام کرنے والے دوسرے افراد کو بھی درجنوں کاریں بیچیں اور اس کے ڈاکٹر بیٹے کے لیے بھی کار فروخت کی۔ جیرالڈ کا کہنا ہے کہ اس واقعے کے بعد اس نے دوبارہ کبھی کسی گاہک کی باتوں پر بیزاری یا عدم توجہی کا مظاہرہ نہیں کیا اور ہمیشہ بڑے غور اور انہماک سے ہر گاہک کی باتیں سنیں خواہ وہ

اسے پسند ہوں یا ناپسند کیونکہ یہی ایک بہترین سیلز مین کی سب سے بڑی خوبی ہے۔

جو جیرالڈ نے بارہ سالہ سیلز مینی کے دوران تیرہ ہزار سے زائد کاریں فروخت کیں جو کہ سیلز کی دنیا میں ایک ورلڈ ریکارڈ تھا۔ اس کارنامے پر اس کا نام دی گینز بک آف ورلڈ ریکارڈز میں بطور ''دنیا کا عظیم ترین سیلز مین'' تحریر کیا گیا۔

آسٹریا کے دارالحکومت کے دکاندار کی دیانتداری:

حکیم محمد سعید اپنے سفر کے بارے میں لکھتے ہیں کہ میں آسٹریا کے دارالحکومت ویانا میں تھا۔ میں وہاں کی یونیورسٹی میں ''ہوالشافی'' کے موضوع پر لیکچر دینے گیا تھا۔ میرے کیمرے کا سیل کمزور ہو گیا اس لیے میں ایک دکان میں گیا۔ میں جلدی میں تھا، میں نے کہا، ''فوراً ایک سیل ڈال دیں کیمرے میں'' دکاندار نے سیل نکالا اور اسے ٹیسٹنگ میٹر پر لگایا' جب اسے اطمینان ہو گیا کہ سیل پوری طاقت والا ہے تو اس نے میرے کیمرے میں لگا دیا۔ یہ دیانت میں کبھی فراموش نہیں کر سکتا۔

کینیڈا کا ایک واقعہ:

حکیم محمد سعید اپنے سفر کے بارے میں لکھتے ہیں کہ ایک بار میں کیوبیک (کینیڈا) میں تھا۔ کپڑے کی ایک دکان پر سیل دیکھ کر اندر چلا گیا۔ دیکھا کہ سفید اچکن کا کپڑا جو دس ڈالر فی میٹر تھا وہ 99 سینٹ میں مل رہا تھا۔ دو اچکنوں کا کپڑا خریدنے کا فیصلہ کر لیا۔ کاؤنٹر کی خاتون نے تھان کھولا تو آدھے میٹر پر ایک پھونسڑا نکلا۔ خاتون نے آدھا میٹر کپڑا چھوڑ کر آگے سے ناپائی شروع کر دی۔ میں نے خود کہا کہ اس پھونسڑے کی پرواہ نہ کریں اور آدھا میٹر کپڑا ضائع نہ کریں۔ مگر خاتون نے کہا۔ ''میرا فرض ہے کہ میں آپ کو صحیح چیز دوں۔'' اس دیانت و امانت کو میں آج بھی یاد کرتا ہوں۔

ٹوکیو کے ٹیکسی ڈرائیور کی ایمانداری:

حکیم محمد سعید اپنے سفر کے بارے میں لکھتے ہیں کہ میں ٹوکیو میں تھا۔ ایک ٹیکسی میں نے روکی اور سوار ہو کر ڈرائیور کو پتہ دیا کہ وہ مجھے اسلامی مرکز پہنچا دے۔ نہایت

اطمینان واحترام سے ہم اس علاقے میں پہنچ گئے۔ مگر اسے اسلامی مرکز نہیں ملا۔ اس ٹیکسی ڈرائیور نے اپنا میٹر بند کردیا۔ میں نے حیران ہو کر پوچھا۔ ''یہ کیوں بند کردیا؟'' جواب دیا کہ یہ میری غلطی ہے کہ مجھے پتہ معلوم نہیں۔ اب جو ٹیکسی چل رہی ہے اس کا کرایہ آپ کیوں دیں؟'' ٹوکیو (جاپان) کے اس امانت دار ٹیکسی ڈرائیور کو میں آج بھی یاد کرتا ہوں اور نیو ایئر کارڈ بھجواتا رہتا ہوں۔

نیو یارک کے ایک ٹیکسی ڈرائیور کی ایمانداری:

حکیم محمد سعید اپنے امریکہ کے سفر کے بارے میں لکھتے ہیں کہ میں نیو یارک میں تھا اور ایمپائر اسٹیٹ بلڈنگ جانا چاہتا تھا۔ میں نے ایک ٹیکسی ڈرائیور سے کہا کہ مجھے ایمپائر اسٹیٹ بلڈنگ پہنچا دیجئے۔ اس نے معذرت کی، خود اترا، مجھے اتارا اور کہا کہ سامنے جو عمارت ہے اس کے عین پیچھے ایمپائر اسٹیٹ بلڈنگ ہے۔ آپ دو منٹ میں پیدل پہنچ جائیں گے۔

اگر وہ چاہتا تو کئی چکر دے کر مجھے وہاں پہنچا دیتا اور 8-10 ڈالر لے لیتا، مگر وہ کیسا دیانت دار تھا۔

حضرت مولانا مظفر حسین کاندھلوی رحمۃ اللہ علیہ کی ایمانداری کا ڈاکوؤں پر اثر:

بزرگانِ دین کے حالات وواقعات میں عجب کیفیت وتاثیر ہوتی ہے اور ان کے زبان وقلم سے نکلا ہوا ایک ایک فقرہ کبھی کبھی زندگیوں میں ایسا انقلاب اور ایسی تبدیلی پیدا کردیتا ہے جو برسوں کے مطالعے اور ہزاروں وعظ ونصائح سے بھی نہیں ہوتی۔ ایسے ہی پرتاثیر صاحبِ فیض خاصانِ خدا میں سے ایک معروف شخصیت حضرت مولانا مظفر حسین کاندھلوی رحمۃ اللہ علیہ کی تھی۔ ان کے اخلاصِ نیت، سادگی، بے نفسی اور تعلق مع اللہ کے متعدد واقعات ایسے ہیں جن کو پڑھ کر روح وجد میں آجاتی ہے اور ایمان میں تازگی وحلاوت محسوس ہوتی ہے۔ ایسے ہی مؤثر ودل پذیر واقعات میں سے ایک واقعہ ذیل میں درج کیا جا

رہا ہے۔

راقم سطور نے یہ واقعہ (گڈھی پختہ ضلع مظفر نگر کے) بلوچ خاندان کے ایک معزز عمر رسیدہ شخص ''جناب حسن علی خاں صاحب بلوچ'' سے سنا تھا اور اسی وقت قلمبند کر لیا تھا' حسن علی خاں صاحب نے یہ واقعہ اپنی والدہ محترمہ سے سنا تھا جو حضرت مولانا مظفر حسین سے بیعت تھیں اور مولانا کی برگزیدہ و لابعۂ وقت صاحبزادی حضرت امی بی (امت الرحمان) کی خدمت میں حاضر رہتی تھیں۔

حضرت مولانا کے زمانے میں سفر کی سہولتیں بہت کم تھیں۔ سفر عموماً پیادہ، یا چھکڑوں اور بہلیوں میں ہوا کرتے تھے اور راستے غیر محفوظ اور پر خطر تھے۔ بہر حال آ گئے ہیں اور ڈاکو حملہ کرنے' مارنے لوٹنے کے لئے آ رہے ہیں تو حضرت مولانا گاڑی سے اتر کر' ڈاکوؤں کے سردار کے پاس گئے اور اس سے فرمایا کہ اپنا کام کرنے سے پہلے میری ایک بات سن لو، سردار نے کہا: ''کہو کیا کہنا چاہتے ہو؟'' مولانا نے فرمایا: ''میں چاہتا ہوں کہ تمہارے ساتھ ایک معاملہ کر لوں''۔ ڈاکوؤں کے سردار نے اس کی تفصیل پوچھی تو مولانا نے کہا: ''معاملہ اس طرح کر لو کہ تم ہماری عورتوں کو مت چھیڑنا، ہاتھ بھی نہ لگانا اور ہم اپنے پاس کوئی زیور، روپیہ پیسہ اور قیمتی سامان نہیں رکھیں گے' سب تمہیں دیدیں گے۔ (ڈاکوؤں کے لئے ہدایت و اصلاح کا وقت آ چکا تھا) انہوں نے مولانا کی یہ فرمائش قبول کر لی' اب ڈاکوؤں کا گروہ ایک طرف بیٹھ گیا' مولانا اپنی گاڑیوں (بہلیوں یا چھکڑوں) کے پاس آئے اور سب عورتوں کو مخاطب کر کے فرمایا' کہ جس کے پاس جو زیور اور قیمتی سامان ہیں وہ دیدیں' عورتوں اور بچیوں نے اپنے اپنے زیورات اتارنے اور پیسے وغیرہ نکالنے شروع کر دیئے مولانا کھڑے ہوئے اس کی نگرانی فرماتے رہے' جب سب زیورات وغیرہ جمع ہو گئے تو مولانا ان سب کو ایک کپڑے میں باندھ کر ڈاکوؤں کے پاس لائے اور کہا: ''بھائی! دیکھو' میں سب سامان لے آیا ہوں۔'' یہ کہہ کر گٹھڑی ان کے حوالے کر دی اور ڈاکوؤں کی اس بات پر تحسین فرمائی کہ انہوں نے کسی عورت کو دیکھا تک نہیں۔ ڈاکو وہ سامان لے کر خوش ہو گئے اور مولانا کا قافلہ اپنی منزل کی طرف روانہ ہو گیا۔

مولانا کا قافلہ کچھ ہی دور چلا تھا کہ مولانا کے ساتھ جانے والی عورتوں میں کچھ کھسر پھسر شروع ہوئی۔ حضرت مولانا نے اس کو محسوس کر لیا اور پوچھا کیا بات ہے؟ عورتوں نے کہا

کہ کچھ نہیں، مگر جب مولانا نے سختی سے معلوم کیا تو بتایا کہ وہ فلاں یہ کہہ رہی ہے کہ میری ہنسلی (گلے میں پہننے کا ایک زیور جو خاصا بھاری اور قیمتی ہوتا ہے) بچ گئی ہے۔ میں نے اسے کپڑوں کے نیچے چھپالیا تھا۔ مولانا نے یہ سن کر تو فوراً سواری روکنے کی ہدایت کی۔ گاڑی سے اتر کر مولانا ان خاتون کے پاس آئے اور فرمایا: ''بی بی! یہ تو وعدہ خلافی ہے' چونکہ ہم ڈاکوؤں سے معاہدہ کر چکے ہیں اس لئے یہ زیور ان کا ہو چکا ہے' لاؤ مجھے دو' میں ڈاکوؤں کو دے کر آؤں گا۔'' اس خاتون نے وہ زیور اتار کر مولانا کے حوالے کر دیا۔ مولانا گاڑی سے اتر کر واپس گئے اور وہاں پہنچے جہاں ڈاکوؤں کا گروہ موجود تھا۔ ڈاکو مولانا کو واپس آتا ہوا دیکھ کر یہ سمجھے کہ شاید بڑے میاں (مولانا) کے معاون و مددگار آ گئے ہیں اور اب یہ مقابلہ کرنے کے لئے آئے ہیں' اس خیال سے ڈاکو ہتھیار اٹھانے لگے تو مولانا نے فرمایا کہ ہمیں لڑنے کے لئے نہیں آیا بلکہ میں تو ایک بات کہنے اور تمہاری ایک امانت تمہیں لوٹانے کے لئے آیا ہوں۔

مولانا یہ فرمانے کے بعد ڈاکوؤں کے سردار کے پاس پہنچے اور اس سے مخاطب ہو کر فرمایا'' بھائی! میں تم سے معافی مانگنے اور تمہاری ایک امانت واپس کرنے آیا ہوں۔ تم اپنے وعدے اور بات کے سچے نکلے لیکن ہم نہیں نکلے' یہ ایک زیور ہے جو ایک بچی نے اپنے کپڑوں میں چھپالیا تھا' مگر کیونکہ تمہارے سے وعدہ ہو چکا تھا اس لئے اب یہ ہمارا نہیں رہا بلکہ تمہارا ہے' میں یہی تمہیں دینے کے لئے آیا تھا' یہ زیور سنبھالو اور اس بچی کی غلطی کو معاف کر دو۔''

ڈاکوؤں کا سردار مولانا کی بات سن کر بولا'' تم مولوی مظفر حسین کاندھلوی تو نہیں ہو' اس علاقہ میں تو وہی ایک ایسے سچے آدمی ہیں۔'' مولانا نے فرمایا'' ہاں بھائی' مظفر حسین میرا ہی نام ہے۔'' ڈاکوؤں کا سردار یہ سنتے ہی مولانا کے قدموں میں گر گیا اور ڈاکوؤں کے پورے گروہ میں گریہ و بکاء آہ و زاری شروع ہو گئی اور اسی وقت سب ڈاکوؤں نے اپنے اس کام اور تمام گناہوں سے توبہ کی' مولانا سے بیعت ہو گئے اور مولانا کے قافلے سے لی ہوئی ایک ایک چیز واپس کر دیا اور عہد کیا کہ ہم نے آج تک جن لوگوں کا سامان لوٹا ہے یا کسی قسم کی تکلیف پہنچائی ہے' ان کو تلاش کر کے ان کا سب سامان واپس کریں گے یا ان سے معافی مانگیں گے۔ (از نور الحسن کاندھلوی)

دیانتدار ملازمہ:

میں نے رضیہ نامی ایک ملازمہ رکھی جس کی تنخواہ ہزار روپیہ ماہوار تھی۔ ایک غریب گھرانے سے اس کا تعلق تھا اس کے والدین وفات پا چکے تھے۔ بڑے بھائی نے اس کی پرورش کی تھی جو کسی فیکٹری میں مزدور کی حیثیت سے کام کرتا تھا۔

دوسرے دن میرے شوہر نے اپنی تنخواہ لا کر کیش باکس میں رکھ دی۔ دوسرے روز مجھے رضیہ کو ایک ہزار روپیہ تنخواہ دینا تھا میں نے سو اور پچاس کے نوٹ گن کر اسے ایک ہزار دے دیئے۔

دو دن بعد شوہر نے کچھ رقم نکالنے کے لئے کیش باکس کھولا تو پتہ چلا کہ پانچ سو کا ایک نوٹ کم ہے۔ انہوں نے مجھ سے پوچھا تو میں نے انکار کر دیا۔ پھر انہوں نے کہا کہ یاد کرو کہ کسے کسے رقم دی ہے۔ پھر مجھے یاد آیا غالباً غلطی سے پچاس کے ایک نوٹ کی جگہ میں نے رضیہ کو پانچ سو کا نوٹ دے دیا تھا۔

میں اپنی غلطی تو تسلیم کر لی لیکن اب بہت دیر ہو چکی تھی۔ اگر میں رضیہ سے پوچھوں بھی تو وہ کبھی اقرار نہیں کرے گی اس کے باوجود میں نے اسے سمجھایا کہ غلطی سے پانچ سو کا نوٹ زیادہ دے دیا ہے اور یہ کہ وہ گھر جا کر اپنی رقم دوبارہ چیک کرے۔

دوسری صبح رضیہ نے دروازے کی گھنٹی بجائی اور جیسے ہی میں نے دروازہ کھولا اس نے پانچ سو کا ایک نوٹ میرے ہاتھ میں تھما دیا' جسے دیکھ کر میں حیرت سے گنگ ہو گئی میں نے اسے شاباش دی اور ساتھ ہی دو سو روپیہ انعام بھی دیا۔ رضیہ کی ایمانداری کو میں زندگی بھر نہیں بھول سکتی۔

موضوع نمبر ۱۹

مثبت سوچ اور جدید سائنسی تحقیقات

خیر خواہی مثبت سوچ میں ہے:

آدمی کی سوچ مثبت ہونی چاہیے۔ مثبت سوچ سے اپنا بھی فائدہ ہوتا ہے اور دوسروں کا بھی کیونکہ خیرخواہی مثبت سوچ میں پوشیدہ ہے۔ اَلدِّیْنُ النَّصِیْحَة (دین سراسر خیرخواہی ہے) مومن اپنا بھی خیرخواہ ہوتا ہے اور دوسروں کا بھی خیرخواہ ہوتا ہے۔ ایمان کی یہ لازمی شرط ہے کہ ایمان والا دوسروں کا خیرخواہ ہوتا ہے۔ بدخواہی ایمان کے کمزور ہونے کی علامت ہے۔ بدخواہ اپنے ایمان کی دھجیاں اڑا دیتا ہے۔ ایک آدمی نے حضرت عیسیٰ علیہ السلام کو گالی دی لیکن آپ نے اسے جواب میں دعا دی۔ آپ نے فرمایا: کُلُّ اِنَاءٍ یَتَرَشَّحُ بِمَا فِیْهِ (ہر برتن سے وہی کچھ نکلتا ہے جو کچھ کہ اس میں ہوتا ہے (جو کچھ اس میں تھا اس نے باہر نکالا اور جو کچھ مجھ میں تھا میں نے وہی باہر نکالا۔ قرآن پاک میں اللہ رب العزت فرماتے ہیں کہ اچھائی اور برائی برابر نہیں ہوسکتی اور فرمان ہے کہ برائی کو اچھائی سے دور کردو، برائی کا بدلہ اگر اچھائی سے دیا جائے تو دشمن بھی یار بن جاتا ہے)۔

حضرت داؤد علیہ کا ایک دلچسپ واقعہ:

بائبل میں ایک واقعہ لکھا ہے۔ قرآن پاک میں بھی اس کا مختصر ذکر ہے کہ حضرت داؤد علیہ السلام اور حضرت طالوت علیہ السلام وقت کے بادشاہ جالوت کے مقابلے کیلئے گئے۔ جالوت بڑا لحیم وشحیم، جسیم اور طاقتور تھا۔ اس کی شکل وصورت ہی ایسی تھی کہ دیکھنے سے ہیبت طاری ہو جاتی تھی۔ طالوت ''ضعیف العمر تھے اور حضرت داود'' جوان العمر تھے اور ماشاء اللہ اٹھتی جوانی تھی۔ جب دونوں حضرات نے جالوت کو دیکھا تو حضرت طالوت نے فرمایا:

It is very dificult to kill him because he is very big.(اسے مارنا تو بہت مشکل ہے کیونکہ یہ تو بہت بڑا ہے)۔

ادھر حضرت داؤد علیہ السلام فرمانے لگے:

it is very easy to kill him because he is very big,I never miss him.

(اسے مارنا تو بہت آسان ہے کیونکہ یہ تو بہت بڑا ہے۔میرا نشانہ بھی خطا نہ ہوگا)

اور ایسے ہی ہوا کہ حضرت داؤد علیہ السلام نے پتھر جالوت کی پیشانی پر مارا اور ختم کر دیا۔تو جو بھی آدمی مضبوط قوت ارادی سے کام کرتا ہے اللہ تعالیٰ بھی اس کی مدد کرتے ہیں۔

آیئے مثبت سوچ کے انسانی زندگی پر اثرات پر نئی تحقیق ملاحظہ فرمائیں۔

سوچ کا اثر عملی زندگی پر:

دنیا کی یونیورسٹیوں کا یہ جاننے کیلئے سروے کیا گیا کہ امتحانوں میں فرسٹ آنے والے طالب علم کس ذہن کے مالک ہوتے ہیں۔کئی طرح سے **Analyze** مشترک) نکلی کہ فرسٹ آنے والے طلباء مثبت سوچ کے حامل ہوتے ہیں جس کی وجہ سے ان میں **Confidence** (اطمینان) ہوتو انسان کے اندر کا سسٹم بھی ٹھیک کام کرتا ہے کہ اگر سوچ **Positive** (مثبت) ہوتو انسان کے اندر کا سسٹم بھی ٹھیک کام کرتا ہے کیونکہ انسان کی سوچ **Internal System** (اندرونی نظام) کو کنٹرول کرتی ہے۔ اگر انسان کی سوچ **â□Negative** منفی) ہو جائے تو اندر کا سسٹم بھی غلط چلتا ہے کیونکہ انسانی دماغ بدن میں **Head Controller** (نظام عصبی) کے ذریعے جسم کے تمام نظاموں کو کنٹرول کرتا ہے اور وہ سارا نظام نہایت ہی حساس اور متاثر ہونے والا ہوتا ہے۔جس کے باعث سوچ کا مثبت یا منفی رخ بہت ہی آسانی سے **â□Internal System** اندرونی نظام) کو متاثر کرتا ہے۔صرف سوچ کے بدلنے سے اندر کا سسٹم بالکل بدل جاتا ہے۔مثال کے طور پر اگر کمرے سے بلی کو بھگانا اور دروازہ کھلا ہو تو وہ آسانی سے بھاگ جائے گی اور اگر دروازہ

بند کر کے اسے مارنے کی کوشش کریں گے تو وہ گلے پڑ جائے گی۔ کیوں؟ اس لیے کہ اس کی سوچ حالات کے مطابق بدل گئی۔ نئی صورت حال سے نمٹنے کیلئے اس نے اپنے آپ کو تیار کر لیا اور لڑنے کیلئے کمر بستہ ہوگئی۔ وہی بلی جو معمولی حرکت یا آواز کے ڈر سے بھاگ جاتی' صرف سوچ بدل جانے سے اپنے سے سینکڑوں گنا قوی انسان سے مقابلہ کرنے کیلئے تیار ہوگئی۔

آج طلبا امتحان کیلئے کیوں تیار نہیں ہوتے؟ حالانکہ وقت ہوتا ہے' صحبت ہے' ذہانت ہے لیکن پڑھنے کو جی نہیں چاہتا۔ کیوں دل نہیں چاہتا؟ اس لئے کہ سوچ منفی ہوگئی ہے۔ جس کے باعث ذہنی طور پر تیار نہیں ہو سکتے۔ اس طرح اندر کا سسٹم ڈاؤن ہونے سے انسان کے اندر **Will Power** قوت ارادی) نہیں رہتی۔ یہ چیز اللہ کو ناپسند ہے۔ حدیث شریف کا مفہوم ہے کہ اللہ تعالیٰ بلند ہمتی کو پسند فرماتے ہیں اور بلند ہمت لوگ ہی زندگی میں کامیاب ہوتے ہیں کیونکہ ان کے ساتھ اللہ کی مدد شامل ہوتی ہے۔

ایک باکسر کی مثال:

مائیک ٹائی سن دنیا کا بڑا باکسر تھا۔ کسی مقدمہ میں ملوث ہونے کی وجہ سے جیل میں بند رہا۔ جیل میں اسے باقاعدہ **Practice** (ورزش) کرنے کا موقعہ نہ ملا لیکن پھر بھی کسی نہ کسی درجہ میں وہ پریکٹس کرتا رہا اور اپنے آپ کو فٹ رکھا۔ اسی دوران اس نے اسلام قبول کر لیا تو اس کا نیا نام عبدالعزیز رکھا گیا۔ جب وہ جیل سے باہر آیا تو اسے چمپئن باکسر نے چیلنج کیا۔ اس نے قبول کر لیا۔ مقابلہ سے پہلے دونوں کا انٹرویو اخبار میں شائع ہوا۔ اس عاجز نے بیرون ملک میں ان کا انٹرویو خود پڑھا ہے۔ مخالف باکسر نے لمبا چوڑا انٹرویو دیا کہ میں اس کی ناک توڑ دوں گا' بازو توڑ دوں گا اور اتنا ماروں گا کہ اسے چھٹی کا دودھ یاد آ جائے گا۔ اور جب انہوں نے (عبدالعزیز) سے انٹرویو لیا تو اس نے ایک ہی بات کہی کہ ''یہ تو پچہ ہے'' بس اس نے ایک ہی جواب دیا اور اپنے ذہن کو **Tension** (تناؤ) سے فارغ رکھا اور ایسے ہی ہوا کہ عبدالعزیز نے اپنے حریف کو دو تین منٹ میں شکست دے دی۔

مقصد کے تعین میں مثبت سوچ کا کردار:

مثبت سوچ رکھنے والا آدمی دنیا میں کچھ کر کے جاتا ہے' آپ بھی دل میں پختہ ارادہ کر لیں کہ دنیا میں کچھ کر کے مرنا ہے۔ عزم مصمم کرنے کیلئے کوئی مقصد متعین کر لیں کہ میں نے اس مقام تک پہنچنا ہے۔ مقصد متعین کر لینے سے آدمی کو کام کرنے کا ایک میدان مل جاتا ہے۔ جب تک انسان کے سامنے کوئی مقصد نہ ہو تو زندگی میں کامیابی مشکل ہے۔ اس طرح تو جیسے دنیا میں آئے تھے ویسے ہی گزر جائیں گے۔ لیکن یاد رکھیں کہ مقصد متعین کرنے کیلئے سوچ کا مثبت ہونا اور مضبوط قوت ارادی بنیادی شرط ہے۔ اگر منفی سوچ کے ذریعے مقصد کا تعین کیا جائے گا تو بجائے فائدہ کے الٹا نقصان ہوگا۔ مثبت سوچ اور Will Power (قوت ارادی) کے ذریعے ناممکن کام بھی ممکن بن جایا کرتے ہیں۔

ایک یورپی مصنف کی دلچسپ مثال:

اٹلی کا ایک ڈاکٹر بڑا محنتی آدمی تھا۔ وہ عربی جانتا تھا اور اس نے عرب حکماء کی عربی کتابوں کا ترجمہ اطالوی زبان میں کیا۔ اسے اس کام میں دو سال لگے۔ اس کے بعد وہ بیمار ہو گیا۔ ڈاکٹروں نے تشخیص کی کہ کینسر کا مرض ہے اور یہ بھی بتایا کہ زیادہ سے زیادہ دو سال تک یہ زندہ رہے گا۔ دو سال کے بعد اس کی Death (موت) متوقع ہے۔ اب وہ بستر پر آرام کی حالت میں تھا۔ اس کے دل میں یہ آرزو پیدا ہوئی کہ کاش! میں عرب حکماء کی باقی کتابوں کا ترجمہ بھی اپنی اطالوی زبان میں کر دوں تاکہ مخلوق کا فائدہ ہو۔ چنانچہ اس نے Decide فیصلہ کر لیا کہ ترجمہ کرنا ہے۔ اس نے لائبریری میں سے عرب حکماء کی بہت سی کتابیں منگوالیں جو کہ طب و حکمت سے متعلق تھیں۔ جب ان کی Sorting (چھان بین) کی کہ کونسی کتابیں اہم ہیں جن کا ترجمہ ہونا چاہیئے تو وہ کتابیں اس نے الگ کر لیں اور انہیں گنا تو وہ اسی (80) کتابیں تھیں۔ اب وہ ترجمہ کرنے کیلئے ذہنی طور پر تیار ہو گیا۔ حالانکہ وہ بیمار تھا' کینسر کا شدید مریض تھا' اس سے بڑھ کر یہ کہ اسے موت سر پر منڈلاتی نظر آ رہی تھی لیکن اس سب کے باوجود وہ اس عظیم مہم کیلئے بالکل تیار ہو گیا۔ اس نے ترجمہ کرنا شروع کر دیا۔ اسے ہر دن وقت کے کم ہونے کا احساس بھی دامن گیر تھا لیکن وہ اپنے کام

میں لگا رہا۔ آپ حیران ہوں گے کہ اس نے پورے دو سالوں کے اندر 80 کتابوں کا ترجمہ اطالوی زبان میں مکمل کر لیا۔

آج اس ڈاکٹر کو دنیا کا سب سے **Translator** (ترجمان) مانا جاتا ہے۔ اور ''**Genns book of world record**'' میں آج بھی اس شخص کا نام لکھا ہوا ہے۔ اسے یہ اعزاز اس لئے ملا کہ اس کے پیچھے ''مثبت سوچ'' کی قوت کارفرما تھی۔ اس نے سوچا کہ چلے تو جانا ہی ہے تو یہ دو سال کیوں ضائع ہوں، فارغ رہنے سے مصروف رہنا ہی بہتر ہے۔ اور پھر اس کے سامنے ایک مقصد یہ بھی تھا کہ اگر عرب حکماء کی ان اہم ترین تصانیف کا ترجمہ ہو گیا تو علم کا ایک بیش بہا خزانہ اطالوی زبان میں آ جائے گا۔ چنانچہ اس کی جوان ہمتی نے ناممکن کام کو بھی ممکن بنا دیا۔

(از مولانا ذوالفقار دامت برکاتہم)

موضوع نمبر ۲۰

اللہ پر توکل سے علاج اور جدید تحقیقات

رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے اللہ پر توکل کو کئی بیماریوں اور مشکلات میں نافع قرار دیا ہے آپ ﷺ خود بھی مشکلات میں اللہ پر توکل فرماتے اور دوسروں کو بھی اس کی تلقین کرتے احادیث نبوی صلی اللہ علیہ وسلم میں متعدد جگہوں پر توکل علی اللہ کی نصیحتیں ملتی ہیں۔ کیونکہ اللہ پر توکل کرنے سے ہی انسان مطمئن ہوسکتا ہے اس لیے کہ کسی بھی انسان کے اختیار میں کچھ نہیں محض اللہ تعالیٰ ہی کے قبضہ وقدرت میں سب کچھ ہے۔

(اللہ تعالیٰ' اس کے رسولوں' یوم آخرت' اپنے آپ' اپنی زندگی اور خوش امیدی پر (کہ بالآخر ہر چیز ٹھیک ہو جائے گی) ایمان رکھیں' تقدیر پر شاکر رہیں، محبت کرنا سیکھیں اور مشکل کا حل محنت سے تلاش کریں اس طرح زندگی گزارنا سہل ہو جائے گا۔ نظریہ وحدت اور احساس خودی کے اثرات نہ صرف انفرادی سطح پر مرتسم ہوتے ہیں بلکہ ان کے نتائج اجتماعی' قومی' ملکی اور ثقافتی منظر پر نظر آتے ہیں اور یہ دنیا رہنے کے قابل ہو جاتی ہے۔

اس سلسلے میں جدید تحقیقات ملاحظہ کریں:

خدا کی ذات پر ایمان رکھنے والے جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں:

پیرس (ہومیو پیتھک ورلڈ رپورٹ) خدا کی ذات پر مکمل بھروسہ اور پختہ ایمان رکھنے والے ہر قسم کے آپریشن سے جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ فرانس کی ڈی سوریز یونیورسٹی کی تازہ ترین تحقیق کے مطابق وہ افراد جن کا خدا کی ذات پر عقیدہ پختہ ہوتا ہے اور جو اس پر بھرپور ایمان رکھتے ہیں انتہائی نازک آپریشن مثلاً دل' دماغ یا لبلبہ کی سرجری سے جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ ایسے مریضوں کا جب اسپتال میں تجزیہ کیا گیا تو وہ عقیدت کے کمزور افراد کے مقابلے میں بہت جلد صحت یاب ہو گئے اور

انہوں نے اپنی تکالیف پر بھی قابو پالیا۔

خدا پرستی کے مشاہدات اور تجربات:

مشاہدے اور تجربے سے یہ تصدیق ہوتی ہے کہ ایمان، مثبت رویہ اور مثبت خیالات اندمال اثر ہوتے ہیں جو بحالی صحت میں اہم ہیں۔ اس حقیقت کا اعتراف اب ماہرین سائنس بھی کرتے ہیں۔ دراصل لوگوں کو ایسا سہارا چاہئے جس پر وہ بھروسہ کرسکیں۔ قادر مطلق میں ایقان سے زندگی بامعنی ہو جاتی ہے۔

مذہب پر عمل کرنے' مذہبی رسومات ادا کرنے اور عبادت گاہوں میں جانے والوں کو نہایت صحت افزا ذہنی و جسمانی اثرات و فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ عبادت گاہ میں جانے والے 8 سال یا زیادہ زندہ رہتے ہیں۔ طول عمری کے علاوہ ان میں زیادہ صحت مندی اور بیماریوں کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔ ان میں امراض قلب' بلڈ پریشر' عارضہ افسردگی' دیگر علالتوں اور بے وقت موت کا امکان کم ہوتا ہے۔

خدا پرستوں میں درد برداشت کرنے کی استطاعت زیادہ ہوتی ہے۔ خدا پرستی سے نظام مامونیت کو تقویت ملتی ہے۔ زندگی کے کچھ معانی اور مقصد ہونا چاہئے کہ ایمان سے امید پیدا ہوتی ہے۔

اللہ پر بھروسہ اور ایک سرجن کا قول:

ایک نامور جراحِ قلب (ہارٹ سرجن) کے بقول ''مجھے خدا تعالیٰ کی ذات پر کامل بھروسہ ہے۔ میں جراحی سے قبل عبادت کرتا ہوں جو جراحی خانے میں میرے لیے باعثِ تقویت ہوتی ہے اور میں خود کو تنہا محسوس نہیں کرتا۔''

موضوع نمبر ۲۱

غسل کرنا اور جدید سائنسی تحقیقات

پانی کی پاکی اور فوائد کی نسبت جو احادیث وغیرہ اہل اسلام کے یہاں مروی ہیں ان کی بھی چند مثالیں ذیل میں ناظرین کی دلچسپی اور معلومات میں اضافہ کرنے کے لیے درج ہیں، ملاحظہ فرمائیں۔

جس طرح کلام مجید میں وثیابك فطهر والرجز فاهجر کے ترجمہ کپڑوں کو پاک وصاف رکھنے اور میل کچیل کو دور کرنے کا حکم ہے اسی طرح حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے لباس کو صاف ستھرا رکھنے کی تاکید فرمائی...... اسی طرح حضور شافع یوم النشور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے بھی لباس کو صاف وستھرا رکھنے اور نجاست سے علیحدہ رہنے کی تاکید فرمائی۔

"ہر مسلمان پر اللہ کا یہ حق ہے کہ ہفتے میں ایک دن غسل کیا کرے اور اپنے سر اور بدن کو دھویا کرے۔" (بخاری شریف)

اس طرح ایک حدیث ہے کہ:

"قال رسول الله صلى الله عليه وسلم من توضا فاحسن الوضوء خرجت خطاياه من جسده...... الخ.

ترجمہ: فرمایا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کہا جو شخص اچھی طرح وضو کرے (ہاتھ منہ، پاؤں وغیرہ اچھی طرح سے دھوئے) اس کے گناہ اس کے بدن سے نکلتے ہیں۔ (مشکوۃ)

ترجمہ: حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کہتی ہیں جب آپ ﷺ میرے گھر میں آ چکے اور بیماری کی شدت بہت ہوگئی (آپ ﷺ کو بڑے زور کا بخار تھا۔ آپ نے فرمایا ایسا کرو کہ سات مشکیں پانی کی لاؤ جن کے منہ نہ کھولے گئے ہوں وہ سب مجھ پر بہاؤ۔ شاید میرا بخار کم

ہوجائے) حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کہتی ہیں ہم نے آپ ﷺ کو حفصہ رضی اللہ عنہا کے ایک لگن(ٹپ) میں بٹھادیا اور اوپر سے مشکوں کا پانی ڈالنا شروع کیا۔ یہاں تک کہ آپ ﷺ اشارہ سے فرمانے لگے بس کرو، بس پھر آپ ﷺ باہر نکلے اور تندرست ہوگئے ۔(بخاری شریف)

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم الحمیٰ من فیح جهنم فاطفؤها باالمآء

آپ ﷺ نے فرمایا بخار دوزخ کی بھاپ ہے۔تم اس کو پانی سے بجھاؤ۔(بخاری شریف)

اسی طرح فرمایا کہ: پانی شفاء ہے(مشکوۃ)

قول الله تعالى "وجعلنا من المآء كل شيئ حي افلا يؤمنون

اللہ تعالیٰ نے فرمایا۔ ہم نے ہر زندہ چیز پانی سے بنائی۔ کیا وہ اس کا یقین نہیں کرتے ۔(سورۂ مومنون)

پانی کے اتنے فوائد معلوم ہونے پر بھی اگر ہم اس سے فائدہ حاصل کرنے میں تامل کریں تو اس سے بڑھ کر ہماری جہالت بدنصیبی اور بدبختی کی اور کیا دلیل ہوسکتی ہے۔

جسم انسانی اور پانی کے تعلقات:

ہمارا جسم عناصر خمسہ (پانچ عنصروں) سے مرتب کیا گیا ہے اور عناصر خمسہ میں سے پانی بھی ایک عنصر ہے۔اس لیے اگر پانی نہ ہوتو ہمارے جسم کی ترکیب غیر ممکن ہوجاتی ہے اور ہمارا جسم قائم نہیں رہ سکتا۔

اولاً یہ دیکھنا ہے کہ لوگ پانی کس طرح اپنے استعمال میں لاتے ہیں۔

سب سے پہلی بات اور نہایت معمولی جو روزانہ مشاہدہ میں آتی ہے۔ وہ عوام کا غسل کرنا ہے۔ہم غسل کیوں کرتے ہیں؟ غسل کرنے سے کیا ہوتا ہے؟ اگر غسل نہ کریں تو نقصان کیا ہے؟ ان باتوں سے واقفیت کرنے کے لیے ہم کبھی غور وخوض سے کام نہیں لیتے۔ لیکن اگر اس امر پر غور کیا جائے تو ہمیں معلوم ہوگا کہ غسل ہمارے زندگی کے قیام کے لیے

نہایت ضروری ہے اور اس کے بغیر کام نہیں چل سکتا۔

غسل کرنے سے جسم ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔ سر اور دماغ میں تراوٹ پہنچتی ہے۔ جسم صاف ہو جاتا ہے۔ بھوک کھل جاتی ہے۔ یہی فوائد حاصل کرنے کے لیے جملہ حیوانات اور انسان غسل کیا کرتے ہیں۔ جسمانی پاکی سے روحانی پاکی اور سکون حاصل ہوتا ہے جس کو ہم لوگ غسل کے بعد ہمیشہ محسوس کرتے ہیں۔ اگر ہم کسی دن موقع نہ ملنے سے غسل نہیں کرتے یا قصداً ترک کر دیتے ہیں تو سر میں گرانی معلوم ہوتی ہے اور کاہلی سے کوئی کام کرنے کو مطلق جی نہیں چاہتا۔ اس وقت ایسا معلوم ہوتا ہے کہ گویا حرارت جسمانی بڑھ گئی ہے' لیکن ہم لوگ اس کی تحقیق و تفتیش نہیں کرتے۔ اس کے اسباب کو اگر ہم لوگ بخوبی معلوم کر لیتے تو شاید بہت سے امراض سے نجات مل جاتی اور طبیعت کے ذرا بھی مضمحل ہونے پر غسل کرنا بند نہ کر دیتے بلکہ متواتر دو دو تین تین اور چار چار مرتبہ غسل کر کے اپنی طبیعت کو فوراً تر و تازہ بنا لیتے۔ سردی' بخار' شکم کی بیماری وغیرہ میں سرد پانی سے غسل کرنا سب سے آسان اور بہتر علاج ہے۔

ہم اپنی روزمرہ کی غذا کے ساتھ جب کوئی اتفاق سے ثقیل غذا کھا لیتے ہیں تو وہ معدہ میں ہضم نہیں ہوتی اور اس سے انجرے اٹھ اٹھ کر جسم میں چاروں طرف پھیلا کرتے ہیں اور جگہ جگہ مرض کی تخم پاشی کیا کرتے ہیں۔

قارئین اس امر سے بخوبی واقف ہوں گے کہ انجرے کو نیست و نابود کرنے کے لیے سرد پانی اور سرد ہوا نہایت ضروری چیز ہے۔ چونکہ گرم پانی سے جو انجرے اٹھتے ہیں وہ سرد چیزوں کے اتصال سے یا سردی سے متاثر ہو کر دوبارہ پانی میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ اس لیے ہمارے جسم کے اندر نہ ہضم ہونے والی غذاء سے جو انجرے اٹھتے ہیں وہ سرد پانی سے غسل کرنے پر سردی سے متاثر ہو کر نیچے پیڑو کی طرف (زیر ناف) اتر آتے ہیں اور پھر پائخانہ اور پیشاب کی راہ سے خارج ہو جاتے ہیں یہی وجہ ہے کہ غسل کرنے کے بعد ہمارے جسم اور دماغ کو تر و تازگی حاصل ہوتی ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ کسی قید سے ہمارا جسم رہا ہو گیا ہے۔ جسم میں چستی اور ہلکا پن محسوس ہوتا ہے اور طبیعت ہشاش بشاش ہو جاتی ہے۔ اس سے یہ صاف صاف معلوم ہوتا ہے کہ روزمرہ کا غسل ہمارے لیے کس قدر مفید اور صحت بخش ہے۔

غسل اور جدید میڈیکل سائنسی تحقیقات:

غسل کرنے سے جسم کی ہر ایک بیماری کا ازالہ ہو کر وہ خوبصورت اور سڈول بن جاتا ہے۔ مغربی ملکوں میں اس شعبہ پر کئی کتابیں لکھی جاچکی ہیں جن سے معلوم ہوتا ہے کہ تندرست رہنے کے لیے روزانہ غسل کرنا از حد ضروری ہے۔ ہمارے ملک میں اگرچہ اعلیٰ سے لے کر ادنیٰ تک سب غسل کرتے ہیں لیکن غسل کرنے کا طریقہ معلوم نہ ہونے کے باعث جو فائدہ غسل سے ہونا چاہئے اس سے محروم رہتے ہیں' جس شخص کو صحیح طریقہ غسل کا معلوم ہو اس کا جسم نہایت تندرست اور طاقتور' اس کے نظام انہضام میں پتھر تک ہضم کرنے کی صلاحیت اور آنکھوں کی بصارت نہایت تیز ہونی چاہئے۔

پروفیسر جے چشوڈ لکھتے ہیں۔ ہماری کھال جو جسم کا اوڑھنا ہے جب تک صاف ستھری رہتی ہے جسم کے مادہ فاسد کو باہر نکالتی رہتی ہے۔ جتنا غلیظ اور فاسد مادہ پیشاب اور پاخانہ کی راہ سے دن رات کے 24 گھنٹوں میں خارج ہوتا ہے اس سے دو چند اتنے ہی عرصہ میں ہماری جلد باہر نکال پھینکتی ہے۔ اس لیے جو شخص جلد کو روزانہ باقاعدہ طریقہ سے صاف نہیں کرتا وہ گویا قبض بیماری اور کمزوری کو اپنے ہاں مہمان بلاتا ہے۔

سنت کے مطابق غسل کے فوائد:

کھال یعنی جلد کو پاک صاف رکھنے کے لیے حسب ذیل طریقہ سے غسل کرنا چاہئے۔ پہلے منہ دھوؤ۔ دانت خوب صاف کرو۔ زبان خوب صاف کرو۔ اس بات کا دھیان رکھو کہ فاسد مادہ جو تھوک سے ملا ہوا ہے حلق سے نیچے نہ اترنے پائے۔

ایک قابل حکیم کا ذکر ہے کہ اسے بدہضمی کی شکایت ہوگئی۔ بہت روز تک پہلے اپنا علاج معالجہ کرتا رہا۔ کچھ فائدہ نہ ہوا۔ پھر دوسرے اطباء کی ہدایت کے مطابق علاج کرتا رہا کی تو بھی آفاقہ نہ ہوا۔ بدہضمی کا علاج سب نے کیا مگر اس کی اصل وجہ جاننے کی کسی نے کوشش نہ کی۔ آخر انہوں نے مقامی سول سرجن سے اپنا ٹیسٹ کرایا۔ سول سرجن نے بڑی محنت اور کوشش سے مرض کی جڑ بنیاد کی کھوج نکالی تو پتہ لگا کہ حکیم صاحب کے دانت بہت

پیلے رہتے ہیں اوران کا زہر یعنی میل لعابِ دھن کے ساتھ مل کر معدہ میں جاتا رہتا ہے اور وہی بیماری کا اصل سبب ہے۔ چنانچہ سرجن صاحب کی ہدایت کے مطابق حکیم صاحب نے اپنے دانتوں کی صفائی کرائی اوراس روز سے بلاناغہ مسواک کرنے کی عادت ڈالی۔ چند ہی دنوں میں حکیم صاحب کی بیماری خود بخود رفع ہوگئی اور پھر انہیں کبھی بدہضمی کی شکایت نہ ہوئی۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ صحت کی بحالی کے لیے دانتوں کی صفائی کرتے رہنا ضروری ہے۔

غسل کا صحیح طریقہ:

دونوں ہاتھ اور چہرے کو خوب دھوؤ۔ چہرہ گردن اور کانوں کو خوب مل مل کر صاف کرو۔ پھر بھیگے ہوئے تولیا کو نچوڑ کر چہرہ گردن اور کانوں پر اس طرح رگڑو کہ سب خشک ہوجائیں۔ ہتھیلی کو پانی میں بھگو کر ایک بازو کو کندھے تک پانی سے بھگولو۔ پھر اسی تولیہ سے خوب رگڑ رگڑ کر خشک کرلو۔ ہتھیلی کو پانی میں بھگو کر دوسرے بازو کو کندھے تک پانی سے بھگولو۔ پھر تولیے سے خوب رگڑ رگڑ کر خشک کرو۔ گردن سے چھاتی اور پیٹ کے نیچے تک تمام حصہ جسم بطریق بالا خوب مل کر دھوؤ۔ اور تولیہ سے رگڑ رگڑ کر سکھاؤ۔ پیٹ کے نیچے رگڑو۔ جہاں جلد پر سفیدی دکھائی دے وہاں پر اتنا رگڑو کہ سفید جگہ سرخ دکھائی دینے لگے۔ دونوں پاؤں کو پانی میں بھگو کر ہاتھوں سے خوب ملو اور تولیہ سے بار بار رگڑ کر خشک کرو۔ پھر تولیہ کو کندھے پر سے پیٹھ کی طرف ڈال کر اور دونوں سروں کو دونوں ہاتھوں سے پکڑ کر اوپر نیچے خوب زور زور سے کھینچو اسی طرح کمر کے پچھلے حصہ پر بھی۔

ماحصل یہ کہ غسل کرتے وقت بھیگے ہوئے تولیہ کو نچوڑ کر اس سے پیٹ کو بار بار رگڑنے سے معدہ کی نسوں میں خون دوڑنے لگتا ہے۔ جس سے بدہضمی، قبض اور پیشاب کی بیماریاں دور ہوتی ہیں۔ آنکھوں کی پلکوں اور کنپٹیوں کے رگڑنے سے آنکھوں میں خون پہنچانے والی رگوں میں خون گردش کرکے قوت بصارت کو بے حد تقویت دیتا ہے۔ پاؤں کی پنڈلیوں کو خوب رگڑنے سے جلد کا پھٹنا اور پاؤں کی جلن رفع ہوتی ہے۔ سینے پر رگڑنے سے سینہ بڑھتا ہے۔ پھیپھڑوں میں طاقت آتی ہے۔ اسی طرح تمام اعضاء کو رگڑ رگڑ کر جتنا لال کیا جائے گا اتنی ہی پھرتی سے خون گردش کرے گا اور وہ طاقتور اور سڈول بن جائے گا۔ ڈاکٹر جشوڈ

نے لکھا ہے کہ دفع امراض اور بحالی صحت کے لیے دنیا میں اس سے بہتر غسل کوئی نہیں۔ اس کے لیے نہ تو بڑے ٹپ کی ضرورت ہے اور نہ غسل خانہ کی۔ ایک چھوٹی سی بالٹی بھر پانی سے یہ غسل بہت اچھی طرح ہوسکتا ہے۔

غسل نظام اعصاب پر مقوی اثر رکھتا ہے اور تحریک پہنچا کر اسے بیدار کر دیتا ہے۔ لیکن جلد پر یہ تقویت بخش اثر حاصل کرنے کے لیے صحیح طریقے سے کام لینا ضروری ہے۔ ہمارا مقصد یہ ہوتا ہے کہ جلد میں دوران خون بہتر ہو جائے' نہ کہ اس میں امتلائے دموی (اجتماع درکودِ خون) پیدا ہو جائے۔ ہم چاہتے ہیں کہ جلد کے اعصاب کو تحریک پہنچے نہ کہ ان میں خراش اور چھیڑ زیادہ ہو کہ حد سے زیادہ حساسیت پیدا ہو جائے۔ چناں چہ اگر ہم بہت زیادہ گرم پانی استعمال کریں اور اس کے اثرات کی احتیاط کے ساتھ تعدیل نہ کریں تو نتیجہ یہ ہوگا کہ جلد کی عروق دمویہ اور خون کی رگیں پھیل کر ڈھیلی پڑ جائیں گی۔ اعصاب اس ڈھیلے پن کی خبر دماغ کو پہنچائیں گے اور اعضائے رئیسہ اس قدر خون سے محروم ہو جائیں گے' جو ان میں سے منحرف ہو کر جلد کی خون کی نالیوں کی طرف رجوع ہو جائے گا۔

جدید ہومیو پیتھی طریقہ علاج میں نہانے اور صفائی کو بہت سی بیماریوں کا علاج قرار دیا گیا ہے۔ اسی طرح کپڑوں کی صفائی' جسم کی صفائی اور جگہ کی صفائی کو بھی اسلام بہت ضروری قرار دیتا ہے۔

روزانہ غسل صحت کے لیے کیوں مفید ہے؟

روزانہ غسل کرنے سے ہر قسم کی جسمانی غذائیں جسم کو بخوبی پہنچتی ہیں' قوت عقلیہ تیز ہوتی ہے۔ نظام عصبی کا فعل' اعتدال اور قاعدے پر رہتا ہے دل کو نشاط و سرور حاصل ہوتا ہے۔ بھوک لگتی ہے یہ تمام فائدے اعضاء کو جلد کے واسطے سے حاصل ہوتے ہیں اس لیے کہ پانی جلد سے مس کرتا ہے۔

ہر روز جسم کی صفائی کیوں ضروری ہے؟

جسم کی جلد کے ہر حصے پر پسینے کے غدود ہیں اور یہ غدود تقریباً چوبیس گھنٹے مصروف رہتے ہیں۔ ہمیں یہ خیال نہ کرنا چاہئے کہ ہمارے جسم پر جب پسینے کے قطرے

نظر آتے ہیں تو پسینہ نکلتا ہے پسینے کے قطرے صرف اس وقت ہوتے ہیں جب غدود زیادہ مصروف ہوتے ہیں۔ گو ہمیں پسینے کے قطرے نظر نہیں آتے لیکن ہر وقت پسینہ نکلتا رہتا ہے۔ جلد عموماً روزانہ پچیس اونس پسینہ خارج کرتی ہے۔ پسینہ میں 99 فیصد پانی اور ایک فیصد خوردنی نمک اور دوسری چیزیں شامل ہوتی ہیں۔ پسینہ قدرے ترش ہوتا ہے۔ پسینہ میں موجود پانی آبی بخارات کی شکل میں ہوا میں چلا جاتا ہے۔ لیکن ٹھوس مادے جلد پر رہ جاتے ہیں۔ جیسا کہ سورج سمندری پانی سے صرف پانی لیتا ہے اور نمکیات چھوڑ دیتا ہے۔

جلد کتنی بھی پاک صاف کیوں نہ ہو اس پر جرثومے ضرور ہوتے ہیں اور یہ جرثومے پسینہ کے ٹھوس مادہ پر جو جلد پر رہ جاتا ہے عمل کرتے ہیں۔ اس عمل سے جلد پر ناپسندیدہ چیزیں پیدا ہوتی ہیں۔ جلد سے انہیں صاف کرنے کے لیے ہمیں روزانہ نہانے کی ضرورت ہے۔

چینی لوگوں کی صحت کا راز:

چین کے شمالی منجمد علاقے میں پینگوئن بہت بڑی تعداد میں ہیں۔ یہ جب رات کو سوتے ہیں تو سمندر کے پانی کے اوپر رات بھر میں برف کی تہ جم جاتی ہے۔ صبح ہونے پر پینگوئن سمندر کے اوپر جمی ہوئی برف کی تہہ کو توڑتے ہیں اور ٹھنڈے پانی سے نہاتے ہیں۔

چین کے ستر سالہ زاؤ کے کہتے ہیں کہ روزانہ صبح کے غسل کی عادت نے مجھے اور میری شریک حیات کو ہمیشہ صحت مند رکھا ہے۔ میری بیوی اب بھی اتنی صحت مند ہے کہ وہ صبح تڑکے سردی کے دنوں میں بستر سے باہر نکلتی ہے اور چار منزلہ عمارت سے نیچے اتر کر دودھ لے کر آتی ہے اور اسے آج تک نزلہ زکام نہیں ہوا ہے۔

چین میں فان زیوکن **Fai xuckun** نامی ایک صاحب نے ہاربن ونٹر کے نام سے ایک انجمن قائم کی ہے۔ وہ اوران کے کلب کے دیگر ارکان روزانہ صبح سویرے شدید سردی میں غسل کرتے ہیں۔ یہاں **1985** میں سب سے کم درجۂ حرارت **37.5** ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا تھا۔ وہ کہتے ہیں کہ صبح غسل کرنے کا مقصد جسم کو تازگی اور چستی فراہم کرنا ہے۔ کلب کے چیئرمین فان زیوکن اپنے کلب کے دیگر ارکان کے ہمراہ روزانہ دوڑ لگاتے ہیں اور ہلکے پھلکے کپڑے پہن کر نہاتے ہیں۔ کلب کے ایک **40** سالہ رکن ژن زیوجن

کہتے ہیں کہ یہ بہادر لوگوں کا کھیل ہے۔

جو لوگ صحت مند رہنا چاہتے ہیں انہیں روزانہ صبح غسل کرنا چاہئے۔ اس عادت سے متعدد امراض دور ہی رہتے ہیں اور متعدد امراض سے نجات مل جاتی ہے۔

غسل سے امراض دور ہوتے ہیں:

حکیم نور محمد کہتے ہیں کہ غسل سے امراض دور ہو جاتے ہیں۔ اب اسی عنوان کے تحت چند ثبوت معہ امثال پیش کرتا ہوں۔ ان امثال میں دو ممالک کے باشندوں کی طرز بود و باش پر تبصرہ کرتے ہوئے پہلی مثال جو ان میں سے بیان کرتا ہوں وہ ملک اڑسیہ کی مثال ہے۔

ملک اڑسیہ کے لوگ بخار ہو جانے پر رسماً یا علاجاً دن میں دو بار عموماً سرد پانی سے غسل کرتے ہیں اور باسی چاول کھاتے ہیں۔ اسی سے ان کا بخار جاتا رہتا ہے۔ اس غسل اور باسی چاول کے اندر وہی تاثیر پوشیدہ ہے جو بخارات کو زائل کرنے کے لیے کافی ہے۔ یعنی سرد پانی سے غسل کرنے اور باسی چاول کھانے سے جسم کے اندر کے جمع شدہ خراب انجرے (بخار) پانی ہو جاتے ہیں اور بخار رفو چکر ہو جاتا ہے۔ اڑسیہ کی مانند مشرقی بنگال کے دیہاتوں میں بھی اسی طرح بخار آنے پر سرد پانی سے غسل کرنے اور باسی چاول کھانے کے عادی ہیں اور اس طریقہ علاج سے ان لوگوں کا سخت سے سخت بخار بھی کافور ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر لوئی کوہنی کا کہنا ہے کہ چوسٹ فادرنپ اور لینڈ لیئر علمائے سائنس کے ایجاد کردہ اصول غسل پر میں نے خاص اپنی بیماریوں کے علاوہ گھر بھر کے امراض کو جس طرح پر دور کیا ہے (علاج کیا ہے) اس کا ذکر ذیل میں بطور مثال پیش کرتا ہوں۔

میرے بڑے لڑکے کے گلے کا کوا بڑھ جانے سے اسے بڑے زوروں کا بخار ہوا۔ اس کو دن میں دو بار ہپ باتھ کرایا۔ بس وہ بالکل تندرست ہو گیا۔ میرے منجھلے لڑکے کو پھوڑا نکل آیا تھا۔ ساتھ ہی ساتھ نہایت زور شور سے بخار بھی ہو آیا تھا۔ میں نے اسے بھی دن میں دو بار غسل کرایا اور پھوڑے پر گیلی مٹی کی پٹی باندھی جس سے اس کا بخار اور پھوڑا دونوں اچھے ہو گئے۔

میری عورت کو پرانے دمہ کی بیماری ہے میں نے انہیں پانچ مہینہ تک لگاتار دن

میں دو بار ہپ باتھ کرایا۔ جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ ان کی بیماری روپیہ میں بارہ آنہ کم ہوگئی۔ اب امید ہے کہ چند دنوں میں باقی چوتھائی حصہ مرض بھی جاتا رہے گا۔

میرا چھوٹا بچہ جو کہ صرف ایک سال کا ہے جب اس کے جسم میں کوئی مرض ظاہر ہوتا ہے اسی وقت شکم پر سرد پانی کی پٹی دینے اور دس پندرہ منٹ تک سیز باتھ کرانے سے فوراً آرام ہو جاتا ہے۔ کھانسی زکام، پیچش، شکم کے امراض یعنی قبضیت وغیرہ وغیرہ تمام امراض اسی طریقہ علاج سے اس قدر جلد چشم زدن میں دور ہو جاتے ہیں کہ کوئی شخص بغیر اپنی آنکھوں کے دیکھے ہوئے یقین ہی نہیں کر سکتا۔ خونی پیچش تین دن میں ختم ہوگئی۔

یہ مذکورہ بالا باتیں خاص میرے تجربہ میں آچکی ہیں کسی کی سنی سنائی یا من گھڑت باتیں نہیں۔

معمولی طور سے غسل کرنے کی بہ نسبت سائنس کے اصول کے مطابق غسل کرنا زیادہ مفید ہے۔ اور خاص کر مریضوں کے لیے تو یہ نہایت ضروری ہے۔

ایک صاحب کہتے ہیں کہ ایک بار میرے دو بھتیجوں کو ایک ہی ساتھ باری کا بخار آ گیا۔ اس وقت یہ دونوں الوبیٹریا میں رہتے تھے۔ ماہ ڈیڑھ ماہ بخار کی سخت تکالیف جھیلنے کے بعد ان کا بخار کم ہو گیا۔ لیکن بخار کی حرارت سو درجہ تک برابر قائم رہتی تھی۔ شکایت کسی طرح نہ گئی۔ اس عرصہ دراز میں غسل نہ کرنے سے جسم کے سارے مسامات میلی اور کثافت سے بند ہو گئے تھے۔ یہی وجہ تھی کہ سوڈگری کا بخار کسی طرح دور نہیں ہوتا تھا۔ اگرچہ لاکھوں دوائیں بھی کی گئیں۔ مگر فائدہ خاک نہ ہوا۔ انہیں ایام میں والدہ اپنے مکان سے الوبیٹریا آ پہنچیں۔ لڑکوں کی یہ حالت دیکھ کر ہم لوگوں پر بگڑنے اور غصہ کرنے لگیں کہ بس ڈاکٹروں کے چکروں میں پڑ کر تم ان بچوں کی جان لینا چاہتے ہو۔ بہر کیف انہوں نے بچوں کی اپنے طریق پر دوا کی یعنی دس دن ان دونوں کو اچھی طرح سرد پانی سے غسل کرایا۔ اس کے بعد ہی دونوں کی تپ اذ سردہ حرارت جاتی رہی۔ پھر تو والدہ نے ان کو اسی طرح نہلا دھلا کر ہفتہ عشرہ میں ان کو بالکل چنگا کر دیا۔

ایک اور صاحب کا کہنا ہے کہ چھوٹی بہن تقریباً 65 برس کی ضعیفہ ہے۔ اس کی سسرال نکلی ضلع کے ڈینوڈیا کا نامی گاؤں میں ہے۔ یہ گاؤں ملیریا کا گھر ہے۔ بہن صاحبہ روزانہ صبح غسل کرتیں اور شام کو ہاتھ پاؤں دھولیتیں۔ اس وجہ سے وہ آج تک بخار کے حملہ

سے محفوظ ہیں۔ اگر شاذ و نادران کو کبھی بخار ہو جاتا تو اس وقت وہ لگاتار غسل کیا کرتی تھیں اور بخار دم دبا کر بھاگ جاتا۔ مجھے معلوم ہے کہ یہ علاج بصورت غسل ان کو والدہ سے ترکہ میں ملا تھا اور قدرت نے اس علاج سے ان کو آج تک بالکل تندرست اور کام کاج کرنے کے قابل بنا رکھا ہے۔ آج بھی دو چار یا پانچ سو آدمیوں کے کھانے کا انتظام کر سکتی ہیں۔ ان کے جسم میں اب تک اس قدر طاقت قائم رہنے کا اصل سبب ان کا دن میں دو مرتبہ کا غسل کرنا ہی معلوم ہوتا ہے۔ کیونکہ غسل تمام مرضوں کو دور کرنے والا ہے۔

جنابت کی حالت میں غسل اور میڈیکل سائنس کی جدید تحقیقات:

حکیم سید کمال الدین حسین ہمدانی لکھتے ہیں کہ ''طب شاہد ہے کہ (جنابت کی حالت میں) پسینہ بھی کثیف ہو جاتا ہے اور پسینہ سے جو میل کچیل جسم پر جم جاتا ہے اس کو اگر مل کر صاف نہ کیا جائے تو موجب خارش و داد وغیرہ ہوتا ہے۔ غسل کی پابندی کرنے والے مذکورہ جلدی امراض سے محفوظ و مامون رہتے ہیں......... امراض کے دفعیہ کے علاوہ غسل کا ایک بڑا فائدہ یہ ہے کہ غسل سے جسم میں تازگی اور توانائی پیدا ہوتی ہے۔ افکار رفاسدہ سے دل و دماغ آزاد ہو جاتے ہیں اور قلب میں فرحت و انبساط اور فرائض کی ادائیگی کے لیے ایک جوش وخروش انسان محسوس کرتا ہے۔ جس سے صحت بہتر رہتی ہے۔

موضوع نمبر ۲۲

معجزہ شقُّ القمر اور جدید سائنسی تحقیقات

معجزہ شقُّ القمر کی تفصیل

حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے معجزات میں سے قرآن پاک کے بعد یہی عظیم الشان معجزہ ایسا ہے جس کا ذکر کتاب حق میں بالوضاحت آیا ہے۔ جس کی تفصیل ہم ذیل میں درج کرتے ہیں، جو بخاری شریف، صحیح مسلم اور جامع ترمذی میں مفصلاً مذکور ہے۔

ہجرت سے پانچ برس پہلے مکہ شریف میں جب کہ حج کا زمانہ تھا اور مقام منیٰ میں کفار عرب جمع تھے اور عہد جاہلیت ہی سے اس زمانہ میں یہاں جمع ہوا کرتے تھے حضور انور علیہ الصلوۃ والسلام ان کے پاس تبلیغ دینِ حنیف کے لیے تشریف لے گئے، اور ان کو سمجھاتے تھے، آدھی رات کا وقت ہوگا۔ کافروں نے آپ سے نبوت کی نشانی طلب کی۔ حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ جو اس واقعہ کے وقت موجود تھے اور اپنی آنکھوں سے یہاں کا حال دیکھا تھا۔ بیان کرتے ہیں کہ آپ نے ''شق القمر'' کا معجزہ دکھایا۔ چاند پھٹ گیا۔ ایک ٹکڑا جبل ابوقیس پر تھا، تو دوسرا کوہ قیقعان یا سویدا پر۔ یعنی ایک مشرق کی طرف تو دوسرا مغرب کے رخ پر، اور حرا، ان دونوں ٹکڑوں کے درمیان تھا۔ جب مجمع نے اچھی طرح یہ نظارہ کرلیا، تو اس کے بعد دونوں ٹکڑے مل گئے۔ یہ دیکھ کر کفار نے کہا کہ محمد ﷺ نے ہم پر جادو کردیا ہے۔ تو ان میں سے بعض نے یہ کہا کہ اگر ہم پر جادو کردیا ہے تو دوسرے اور لوگ جو یہاں نہیں ہیں، ان پر تو وہ جادو نہیں کرسکتے اور مقامات سے لوگوں کو آنے دو کہ وہ کیا کہتے ہیں، چنانچہ جب دور دور کے لوگ مکہ پہنچے تو ان سے اس واقعہ کی تصدیق حاصل ہوئی۔ اور اس کے ساتھ ہی جبرئیل امین علیہ السلام یہ آیتیں لے کر نازل ہوئے۔

قرآن کریم میں معجزہ شق القمر کا ثبوت

اقتربت الساعته و انشق القمر و ان یروا اٰیة یعرضوا ویقولو سحر مستمرo (پارہ 27 سورہ قمر آیت 1,2)

ترجمہ: قیامت نزدیک آ گئی اور چاند شق ہو گیا' اور اگر کافر (کوئی سا بھی) نشانہ دیکھیں (تو) اس سے منہ ہی پھریں اور کہیں کہ یہ تو جادو ہے' جو پہلے سے ہوتا آیا ہے۔

جاننے والوں کو معلوم ہے کہ آسمانی چیزوں پر جادو محال ہے۔ بعض نادان ان آیتوں میں ''شق القمر'' کے تذکرہ کو قرب قیامت کا واقعہ سمجھتے ہیں۔ لیکن اس میں انشق ماضی کا صیغہ ہے' جس کے معنی ''پھٹ گیا'' کے ہیں' نہ کہ مستقبل کا صیغہ' (پھٹ جائے گا) بقول امام شوکانی صاحب فتح القدیر کے کہ بعد کے ٹکڑے میں یہ الفاظ کہ یہ کافر اگر کوئی نشانی دیکھ لیں تو منہ پھیر لیں' اور کہیں کہ یہ تو جادو ہے۔ جو سدا سے ہوتا آیا ہے' اس کا کیا مطلب ہوگا۔ قیامت سامنے آ جانے کے بعد' اس کے انکار کے کیا معنی' وہاں تو دم زدن کی مہلت بھی نہ ہوگی اور واقعہ قیامت کو پہلے سے ہوتا چلا آیا جادو' کوئی کیسے کہہ سکتا ہے۔ صحابہ کرام تابعین و تبع تابعین تک اس معجزے کے بارے میں کہیں کوئی اختلاف نہ تھا۔ لیکن مولانا امیر علی' صاحب تفسیر مواہب الرحمٰن نے یہ سچ فرمایا ہے کہ جب مسلمانوں نے یونانی فلسفہ وھیت کی کتابیں ترجمہ کیں' اور ان کو پڑھنا شروع کیا' تو ان سے متاثر ہو کر بعض بدنصیب اور کچے لوگوں نے ان آیات میں بھی تاویل کی جرأت کی جیسا کہ ہم اپنے اس دور میں مغربی علوم کے سبب بعضوں کا یہی حال پاتے ہیں۔ اگر نعوذ باللہ یہ معجزہ رونما نہ ہوتا تو کفار عرب کے منہ پر اس طرح (آیتوں کا) جھوٹا دعویٰ کیسے کیا جا سکتا تھا۔

ممکن ہے کہ کسی کے دل میں یہ فتنہ بھی گزرے کہ دنیا کے دوسرے ملکوں میں بھی' معجزہ شق القمر کیوں نہیں دیکھا گیا' تو اس کا جواب علماء نے بہت تفصیل سے دیا ہے' مختصراً اتنا سمجھ لیجئے کہ آپ جانتے ہیں کہ کتنے چاند گرہن اور سورج گرہن ہوتے رہتے ہیں جو ہر جگہ دکھائی نہیں دیتے' رمضان اور عید کے چاند کے موقوں پر بھی ممالک کے فرق سے' جو اختلافات رونما ہوتے رہتے ہیں' ہم اس سے بھی بے خبر نہیں ہیں۔

نیز آپ کو یہ بھی معلوم ہے کہ آدھی دنیا میں رات اور آدھی دنیا میں دن رہتا ہے' اور زمین کے کروی شکل ہونے سے ممالک کے لحاظ سے' اس کے بہت سے افق' نشیب و فراز میں بٹتے ہیں اور جو ممالک افق مکہ میں داخل ہیں' ان سب نے دیکھا (جن کو کہ اس واقعہ کی آدھی رات کے وقت دیکھنے کی توفیق ہوئی) اور ہندوستان کی تاریخوں میں تو بلیاں کے راجہ کا معجزۂ شق القمر کو دیکھ کر اسلام لانے کا واقعہ کافی مشہور ہے۔

مدت سے ہے آوارۂ افلاک مرا فکر
کردے اسے اب چاند کے غاروں میں نظر بند
کہتا ہوں وہی بات سمجھتا ہوں جسے حق
نہ آبلۂ مسجد ہوں' نہ تہذیب کا فرزند

(اقبال)

معجزۂ شق القمر اور جدید تحقیقات:

فضائے عالم میں' زمین کا سب سے قریبی پڑوسی (چاند) ان دونوں کا باہمی فاصلہ' دو لاکھ میل سے کچھ زائد بتایا جاتا ہے۔ پرانے فلکی اس کو سات سیاروں میں سے ایک اور سلسلے میں پہلا سمجھتے تھے۔ نئے دور کی تحقیقات نے اسے سیاروں کی محفل سے نکال باہر کیا ہے اور اس کی بجائے' زمین کو جگہ دی ہے۔ اس کرہ سے آگے انسانی راکٹوں کے پہنچ جانے کے دعوے کی بنیاد پر' یہ سمجھا جاتا ہے کہ قدماء کا یہاں سے آسمان اول کا جو تصور تھا وہ غلط ہے۔ چاند کا قطر یا عرض دو ہزار دو سو میل ہے' اس میں ہوا نام کی کوئی چیز نہیں اسی طرح نمی' کہر یا بادل یا آتش فشانی کیفیت میں سے بھی کوئی چیز نہیں۔ ان ہی وجوہ سے سائنس دان کہتے ہیں کہ اپنی تخلیق کے وقت سے اس کے جو حالات و کیفیات ہیں' وہ ویسے ہی غیر متغیر باقی ہیں اس کرہ پر سردی اتنی شدید کہ قطب شمالی کا تذکرہ ہی کیا۔ اندازہ کیا گیا ہے کہ درجۂ صفر پر کہ (جہاں پانی جمنے لگتا ہے) اس سے کوئی دو سو درجے نیچے ہوگی۔ سورج سے چار سو گنا' اور زمین سے کوئی گیارہ گنا سے کچھ زاید ہی چھوٹا ہے' اس کی کشش ثقل زمین سے 6 گھنٹے کم سمجھی جاتی ہے۔

روس نے 13 ستمبر 1959ء کو دعویٰ کیا کہ لونک نمبر 2 کے ذریعے روس کا پرچم

چاند پر نصب کیا گیا ہے' پھر 14 اکتوبر 1959 کو ایک اور دعویٰ کیا کہ اس کے اس دوسرے رخ کی تصویر لینے میں اس نے کامیابی حاصل کی ہے۔ جو زمین سے نظر نہیں آتا' اور جسے دنیا کے سامنے پیش بھی کر دیا گیا ہے۔ اس کے دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ سامنے کے رخ کے مقابلہ میں اس حصے میں بہت ہی کم پہاڑ وغیرہ ہیں۔ دیکھئے آگے کیا انکشافات ہوں گے۔

چاند کا کرہ ہی ایک ایسا ہے' جس کے چپے چپے کو دوربینوں کے ذریعے دیکھا جا چکا ہے۔ جس کے متعلق برطانیہ اور امریکہ کے ہئیت دانوں اور رصد گاہوں نے بڑی بڑی ضخیم کتابیں لکھی ہیں' اور اس کے نقشے چھاپے ہیں' ان میں سے دو کتابوں کے نام درج کیے جاتے ہیں' آپ چاہیں تو ان کا مطالعہ فرما سکتے ہیں۔

(1) SUN, MOON AND STARS BY SKILLING AND RECHARDSON.

(2) THE MOOND BY DR.H. PERCYWILLKINS AND PRICK MOOR (LONDON)

بہر حال ایک عرصہ سے اس کرہ کی چھان بین برابر جاری ہے۔ شکاریوں کی معمولی دوربین سے 9-10 تاریخ کے چاند کو آپ بھی دیکھیں۔ تو عجیب تماشا پائیں گے اور آپ کو ایسا معلوم ہوگا کہ یہ ہماری دنیا سے ملتی جلتی سرزمین ہے' جس میں نشیب و فراز' پہاڑ اور میدان ہیں' سطح پر چیچک کے داغوں جیسی کیفیت ہے۔

چاند پر' پراسرار شگاف اور درزیں:

چاند پر چند چیزیں ایسی پراسرار مشاہدہ ہوتی ہیں کہ جن کو دیکھ کر اہل ہئیت ابھی تک شش و پنج میں مبتلا ہیں۔ کئی مقامات پر درزیں (Rills) پائی جاتی ہیں' جن کے متعلق ان کا خیال ہے کہ جس وقت چاند ٹھنڈا ہو کر سکڑ رہا تھا' اس زمانہ میں' اس میں یہ شگاف پڑ گئے ہیں' جو ایسے معلوم ہوتے ہیں' جیسے کہ سیلاب کے بعد زمین کے خشک و شقق ہو جانے سے نظر آیا کرتے ہیں۔ ان درزوں سے زیادہ عجیب و غریب چمکتی لکیریں ہیں' جو چاند کے کوہ و صحرا کو مسلسل طے کرتے ہوئے میلوں تک چلی گئی ہیں' ساتویں شب کے بعد جیسے جیسے چاند بڑھتا جاتا ہے' نمایاں طور پر دکھائی دیتی ہیں' حتیٰ کہ چودھویں رات کو ان کا بہت ہی

واضح اور صاف مشاہدہ ہوتا ہے' چاند کے جنوبی سرے پر ایک دہانہ ہے' جس کا نام Tycho ٹائکو رکھا گیا ہے' یہاں سے یہ لکیریں شروع ہو کر چاند کے کرہ پر بالکل اسی طرح پھیلی ہوئی معلوم ہوتی ہیں' جیسے کہ دنیا کے گلوب پر' طول بلد کی لکیریں کھینچی ہوتی ہیں۔

ان باتوں کے علم کی وجہ سے ہمارا ذہن معجزۂ ''شق القمر'' کی طرف منتقل ہوتا ہے اور خاص طور پر' اس سبب سے بھی کہ جب یہ کہا جاتا ہے کہ اپنی تخلیق کے وقت سے چاند کے جو کیفیات و حالات ہیں وہ ویسے ہی غیر متغیر باقی ہیں' غیر مسلم اقوام تو صرف ذوق جستجو میں کسی متعین مقصد کے بغیر ڈیڑھ سو سال سے اس کی تحقیقات و مشاہدات میں مصروف ہیں۔ لیکن کیا مسلم علماء و محققین کی جماعت بھی اس دریافت کی طرف متوجہ ہوگی کہ' معجزۂ شق قمر کا جو وقوع عمل میں آیا تھا اس کے آثار اب بھی اس کرۂ پر باقی ہیں؟ اس قادر مطلق کو اتصال عنایت فرمایا تو ایسا جڑا ہو کہ اس کا کوئی نشان نہ ہو' یا آثار و علامتیں باقی بھی رکھی ہوں' اور یہ پر اسرار شگاف اور لکریں اسی کی یادگار ونشان دہی کرتی ہوں۔ دونوں امر ممکن ہیں۔ آقائے نامدار کو اس معجزہ کی عطا میں بہت سے جہات لیے ہوئے قدرت نے کئی مصالح اور راز وابستہ رکھے ہوں' کہ زمین ک سب سے قریبی کرۂ سماوی یہی ہے' اور انسان اس پر ہی پہنچنے کی توقعات میں مبتلا ہے' وہ اندازہ کر رہا ہے کہ 5 دن میں اس پر اتر پڑے گا۔

روسی خلابازوں کی بھیجی گئی تصویروں میں چاند پر دراڑوں کا واضح ثبوت

روسی امریکی خلائی جہازوں سے چاند کی لی گئی جو تصاویر شائع ہوئی ہیں ان سے یہ واضح ہے کہ چاند کی سطح پر ایک دراز ہے کہ جو پورے چاند کو محیط ہے اور یہ تصویر 27 اگست 1969 کو اخبار پاکستان ٹائمز لاہور میں شائع ہو چکی ہے۔

واشنگٹن کے خلائی ریسرچ منسٹر میں ایک مصری سائنسدان فاروق الباز کام کر رہے تھے' وہ ہندوستان میں انڈین اسپیس ریسرچ منسٹر کے خصوصی اجلاسوں میں شرکت کے لیے انہی ایام میں انڈیا آئے تھے۔ انہوں نے انڈیا آتے ہوئے کچھ دیر قاہرہ میں قیام کیا تھا اور صدر سادات کو مریخ کی وادی قاہرہ کا ایک ماڈل پیش کیا تھا۔ کیونکہ مریخ کی اس وادی کا وادی قاہرہ سے مشابہت کی بنا پر اس کا نام وادی قاہرہ رکھا گیا ہے۔ ڈاکٹر موصوف نے صدر سادات کو اس قرآن کا بھی ایک ورق پیش کیا جو اپالو 15 کے ذریعہ چاند پر بھیجا گیا

اور جب خلا باز چاند پر پہنچے تھے تو انہوں نے اہل زمین کو سلام کرتے ہوئے یہ کلمات بھی کہے تھے۔ ''مرحبا اھل الارض من ایندریو'' یعنی اہل زمین کو چاند گاڑی ایندریو سے سلام۔ ان الفاظ کا عربی ریکارڈ بھی سادات کو دیا گیا اور چاند کی سطح سے لی گئی عربی ممالک کی ایک رنگین تصویر بھی دی گئی۔ اس کے علاوہ ڈاکٹر فاروق الباز نے صدر سادات کو چاند کی ایک تصویر بھی پیش کی کہ جس میں وہ طویل دراڑ صاف دکھائی دیتی ہے کہ جو چاند کی پوری سطح پر موجود ہے اور جس کا سائنسدانوں نے عرب دراڑ نام رکھا ہے یہ تصویر مصر کے خلا بازی کے ریسرچ میٹر میں رکھ دی گئی ہے۔

موضوع نمبر ۲۳

اعتدال پسندی اور جدید سائنسی تحقیقات

ہر کام میں اعتدال اور سادگی کا لحاظ رکھیے۔ جسمانی محنت میں دماغی کاوش میں ازدواجی تعلق میں، کھانے پینے میں، سونے اور آرام کرنے میں، فکرمند رہنے اور ہنسنے میں تفریح اور عبادت میں، رفتار اور گفتار میں غرض ہر چیز میں اعتدال اختیار کیجیے اور اس کو خیر و خوبی کا سرچشمہ تصور کیجیے۔

نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے۔

''خوش حالی میں میانہ روی کیا ہی خوب ہے ناداری میں اعتدال کی روش کیا ہی اچھی ہے اور عبادت میں درمیانی روش کیا ہی بہتر ہے۔''

(مسند بزاز۔ کنز العمال)

سوان جانسن کی لمبی عمر کا راز:

کیلی فورنیا کے شہر بیا مونٹ کے باشندے سوان جانسن کے خیال میں ان کی طبعی عمر کا راز ان کی خوش مزاجی، بھرپور نیند اور کھانے پینے میں اعتدال میں مضمر ہے۔

بے اعتدالی کا نقصان:

اعتدال کے بغیر انسان اپنی زندگی کو کامیابیوں کی راہوں پر نہیں ڈال سکتا اور بے اعتدالی تباہ کن ہے۔ بے اعتدالی جاری ہو اور عمدہ غذائیں استعمال ہوں تو ان کا کوئی فائدہ نہیں ہوسکتا۔ مناسب مشورہ یہ ہے کہ اپنے دست و بازو کو قابو میں کیجیے اور جذباتِ فاسدہ پر قابو حاصل کیجیے۔

زندگی کے ہر معاملے میں اعتدال اسلامی تعلیمات کی روشنی میں

۱:......کھانے میں اعتدال:

اذا اقل الرجل الطعام ملا جوفه نوراً

جو کم کھاتا ہے اس کا اندرون نور سے بھر جاتا ہے۔

کلو افی انصاف البطون.

آدھے پیٹ کھانا کھایا کرو۔

ماذین الله رجلا بزینة افضل من عفاف بطنه ان کثرة الا کل شؤم

خدا نے انسان کو اس سے زیادہ کوئی زینت کی چیز نہیں دی کہ وہ اپنے معدے کو صحیح وتندرست رکھے۔ بہت کھانا بدبختی اور نحوست کی علامت ہے۔

المومن یا کل فی معی واحدِ والکافر یا کل فی سبعة امعاء (ترمذی)

مومن ایک آنت بھر کھاتا ہے اور کافر سات آنت بھر کھاتا ہے۔

زیادہ کھانے سے چونکہ معدہ خراب ہو جاتا ہے اور معدے کی صحت (تندرستی پر پورے جسم کی صحت وتندرستی موقوف ہے) چنانچہ آنخضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے ذیل کی حدیث میں کیسی حکمت آمیز بات فرمائی ہے:

المعدة حوض البدن والعروق الیهاواردة فاذا صحت المعدةصدرت العروق بالصحة واذا فسدت معدة صدرت العروق باالسقم (بیهقی)

معدہ بدن کے لیے حوض ہے اور رگیں اس کی طرف آنے والی نالیاں ہیں۔ اس لیے اگر معدہ صحیح وتندرست ہے، تو رگیں صحت لے کر لوٹیں گی اور اگر معدہ ہی مریض اور بیمار ہے، تو رگیں بھی اس سے بیماری حاصل کریں گی۔

حضرت عمر رضی اللہ عنہ اکثر فرمایا کرتے تھے:

''اے مسلمانو! کھانے پینے میں زیادتی سے بچو' کیونکہ یہ عادت جسم کو بگاڑتی ہے' بیماری پیدا کرتی ہے اور نماز سے غافل کرتی ہے۔ تم پر لازم ہے کہ کھانے پینے میں اعتدال سے کام لو' کیونکہ اعتدال کی عادت سے جسم کی اصلاح ہوتی ہے اور فضول خرچی نہیں ہوتی۔''

۲:...... جماع میں اعتدال:

آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم اس کی نسبت فرماتے ہیں:

یکفی المومن الوقعته فی الشهر

مسلمان آدمی کو مہینے میں ایک مرتبہ (صحبت کرنا کافی ہے۔ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کے اس قول کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ نے ہر شخص کے لیے ایک ماہ کا کوئی ضابطہ مقرر فرما دیا ہے' حدیث میں کافی کے نقطہ کی موجودگی بتاتی ہے اگر کوئی شخص اس قاعدے پر عمل کرے گا تو جہاں تک اس کی حقیقی جنسی ضرورت کا تعلق ہے' وہ اس سے پوری ہو جائے گی۔ یہ گویا عمومی ہدایت ہے جس کا مقصد یہ بتانا ہے کہ کثرت جماع بہر حال نقصان دہ ہے۔ ایک شخص کو اپنی جسمانی قوت سے زیادہ اس عمل کو نہیں کرنا چاہیے۔

حکمائے اسلام کا مقولہ ہے:

من قل جماعه فهو اصح بدناو انقیٰ جلد او اطول عمرا

جو شخص کم جماع کرتا ہے' اس کا بدن تندرست اور جلد صاف اور پاکیزہ رہتی ہے اور اس کی عمر دراز ہوتی ہے۔

معتدل ریاضت جسمانی بھی صحت کو قائم رکھنے اور زندگی کو بڑھانے کے لیے ضروری ہے۔ دین اسلام نے جہاں روحانیت کو بڑھانے کی تلقین کی ہے وہاں جسمانی ریاضت اور ورزش کی ضرورت بھی متوجہ کیا ہے۔ طوالت مانع ہے، ورنہ اس ضمن میں بھی حکماء اسلام کے اقوال پیش کیے جاتے۔

طاقت سے زیادہ کام کی ممانعت اور جدید سائنسی تحقیقات

اسلام میں برداشت سے زیادہ جسم پر بوجھ ڈالنے کی ممانعت:

اپنے جسم پر برداشت سے زیادہ بوجھ نہ ڈالیے، جسمانی قوتوں کو ضائع نہ کیجئے' جسمانی قوتوں کا یہ حق ہے کہ ان کی حفاظت کی جائے اور ان سے ان کی برداشت کے مطابق اعتدال کے ساتھ کام لیا جائے۔

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے۔ ''اتنا ہی عمل کرو جتنا کرسکنے کی تمہارے اندر طاقت ہو۔ اس لیے کہ خدا نہیں اکتاتا یہاں تک کہ خود تم ہی اکتا جاؤ۔'' (بخاری)

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا اپنے نفس کو ایسی آزمائش میں نہ ڈالے جو اس کے لیے ناقابل برداشت ہو۔

قبیلہ باہلہ کی ایک خاتون حضرت مجیبہؓ بیان کرتی ہیں کہ ایک بار میرے ابا نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ہاں دین کا علم حاصل کرنے گئے اور دین کی کچھ اہم باتیں معلوم کر کے گھر واپس آ گئے پھر ایک سال کے بعد دوبارہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوئے (تو نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ان کو بالکل نہ پہچان سکے) تو انہوں نے پوچھا یارسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کیا آپ نے مجھ کو پہچانا نہیں؟ نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا۔ ''نہیں میں نے تو نہیں پہچانا۔ اپنا تعارف کراؤں؟'' انہوں نے کہا کہ میں قبیلہ باہلہ کا ایک فرد ہوں۔ پچھلے سال بھی آپ کی خدمت میں حاضر ہوا تھا۔'' تو نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کہا کہ ''یہ تمہاری حالت کیا ہو رہی ہے پچھلے سال جب آئے تھے تب تو تمہاری شکل و صورت اور حالت بڑی اچھی تھی۔'' انہوں نے بتایا کہ جب سے آپ کے پاس سے گیا ہوں اس وقت سے اب تک برابر روزے رکھ رہا ہوں' صرف رات میں کھانا کھاتا ہوں آپؐ نے فرمایا کہ تم نے خواہ مخواہ اپنے آپ کو عذاب میں ڈالا (اور اپنی صحت برباد کر ڈالی) پھر آپ نے ہدایت فرمائی کہ رمضان میں مہینے بھر میں روزے رکھو اور اس کے علاوہ ہر مہینے ایک روزہ رکھ لیا کرو۔'' انہوں نے کہا۔ ''حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ایک دن سے زیادہ کی

اجازت دیجئے۔'' ارشاد فرمایا' اچھا ہر مہینے میں دو روزے رکھ لیا کرو۔ انہوں نے پھر کہا کہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کچھ اور زیادہ کی اجازت دیجئے۔ آپ ﷺ نے فرمایا اچھا ہر مہینے میں تین دن' انہوں نے کہا حضور ﷺ کچھ اور اضافہ فرمایئے۔ آپ نے فرمایا۔ اچھا ہر سال کے محترم مہینوں میں روزے رکھو ایسا ہی ہر سال کرو۔'' یہ ارشاد فرماتے ہوئے آپ ﷺ نے اپنی تین انگلیوں سے اشارہ فرمایا ان کو ملایا پھر چھوڑ دیا۔ (اس سے یہ بتانا مقصود تھا کہ رجب' شوال' ذیعقدہ اور ذی الحجہ کے روزے رکھا کرو اور کسی سال ناغہ بھی کر دیا کرو) اور نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے۔ ''مومن کے لیے مناسب نہیں ہے کہ وہ اپنے کو ذلیل کرے۔'' لوگوں نے پوچھا۔ ''مومن بھلا کیسے اپنے آپ کو ذلیل کرتا ہے۔'' ارشاد فرمایا ''وہ اپنے آپ کو ناقابل برداشت آزمائش میں ڈال دیتا ہے۔

(ترمذی)

جسم کے حقوق

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے جسم کے حقوق کا تذکرہ کرتے ہوئے فرمایا۔

''بیشک تمہارے جسم کا تمہارے اوپر حق ہے۔'' دوسری روایت میں ہے۔ ''بیشک تمہارے نفس کا تم پر حق ہے؟''

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی یہ حدیث ہر ایک مومن کے لیے اعلیٰ رہنمائی ہے۔ کہ نفس کا تم پر حق ہے اور جسم کا بھی تم پر حق ہے۔ پس نہ نفس جسم کی حق تلفی کرے اور نہ جسم نفس کا حق چھینے۔ اس سے واضح ہوتا ہے کہ مومن کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے جسم کو بیماریوں اور تکالیف سے بچائے اور جو چیزیں اسے نقصان پہنچائیں ان سے پرہیز کرے۔ انسانی جسم کی محنت اور کام کرنے کی ایک حد ہوتی ہے سو اس حد سے نہ بڑھنا چاہئے۔ نیز اسے آرام و راحت بھی پہنچانا چاہئے تاکہ وہ تروتازہ ہو کر انسانیت کی خدمت کر سکے۔

اللہ تعالیٰ نے جسم و جان کو ایذا پہنچانے کو حرام قرار دیا ہے۔ نیز اسلام نے ہمیں حکم دیا ہے کہ جسم کو بیماریوں اور آفتوں سے بچائیں' اسے کمزور کرنے سے پرہیز کریں' اسے پاک و صاف رکھیں' صحت مند رکھیں' اس پر طاری ہونے والی بیماریوں کا علاج کریں' اس کی وضع قطع درست رکھیں اور اس سے اس کی گنجائش کے مطابق کام لیں۔

تھکن......ایک بیماری:

آج کی تیز رفتار دنیا میں ہر شخص اپنے کام کو بڑی تیزی سے انجام دینے میں مصروف ہے۔ اس تیز رفتار زمانہ نے انسان کو طرح طرح کی مشکلات میں بھی مبتلا کر دیا ہے۔ زمانہ کا ساتھ دینے کی دھن میں وہ گوناگوں نفسیاتی مصائب کا شکار بھی ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اس کے دل میں اطمینان اور سکون ختم ہو جاتا ہے اور وہ زمانہ کی دوڑ میں شریک مقابلہ اور مسابقت کی فضا میں اپنے آپ کو شامل کرنا چاہتا ہے۔ وہ ہر گزرے ہوئے لمحہ سے زیادہ سے زیادہ زندگی کو کشید کرنا چاہتا ہے۔ کیونکہ اسکو احساس ہے کہ اس کے آس پاس بہت تبدیلیاں واقع ہو رہی ہیں اور وہ زمانہ سے پیچھے چلا جا رہا ہے۔

لیکن اس دوڑ میں اس کو ایک دن احساس پیدا ہوتا ہے کہ وہ وقت سے پہلے ہی بوڑھا ہو گیا ہے اور ہر شام تھکن کی اذیت اس کا استقبال کرنے کے لیے تیار رہتی ہے۔ تھکن کی وجہ سے اس میں پژمردگی پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہے اور آہستہ آہستہ وہ کئی جسمانی اور نفسیاتی مصائب کا شکار ہو جاتا ہے۔ یہ وقت آنے سے پہلے ہی اس امر کا جائزہ لینا چاہئے کہ اس کی صحت متاثر تو نہیں ہو رہی اور تھکن نے زندگی میں کس قدر بوجھل پن پیدا کر دیا ہے۔ اس وقت اس کو اپنی مصروفیات کم کر دینی چاہئیں۔ اور تھکن اور اس سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا تدارک کرنا چاہئے۔

ماہر نفسیات، تھکن کو انسان کی ایک بڑی بیماری سمجھتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ یہ اس قدر نقصان دہ ہے کہ انسان کی خوشیوں کو ختم کر کے رکھ دیتی ہے۔ کاروبار اور تجارت کے میدان میں انسان ناکام ہو کر رہ جاتا ہے۔ ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ جب آپ تھکے ہوئے ہوتے ہیں تو آپ کوئی اور شخص بن جاتے ہیں۔ تھکن کی وجہ سے آپ کی شخصیت کی چھپی ہوئی خوبیاں پس منظر میں چلی جاتی ہیں۔ جب کہ شخصیت کے نقائص سامنے آجاتے ہیں۔

کیا اس صورت حال سے بچنے سے پہلے اس کا تدارک ممکن ہے؟ ڈاکٹر اس سوال کا جواب اثبات میں دیتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے تھکن کی وجہ صرف ذہنی اور جسمانی مشقت ہی نہیں ہے۔ بعض لوگوں میں تھکن بغیر کسی جواز کے پیدا ہو جاتی ہے۔ یعنی سارا دن

بیکار رہنے کے باوجود وہ اپنے آپ کو تھکا ہوا محسوس کرتے ہیں۔ ڈاکٹروں کے خیال کے مطابق تین اقسام کی تھکن قابل ذکر ہے۔

(۱) وہ تھکن جس میں جسمانی کام بہت زیادہ کیا ہو۔

(۲) ذہنی تھکن جس میں ذہنی کام بہت زیادہ کیا ہو۔

(۳) نروس اور جذباتی تھکن۔ اس کی وجہ تشویش، افسردگی اور بوریت ہوتی ہے اور تھکن کی یہ قسم سب سے خطرناک ہے۔

جہاں تک جسمانی تھکن کا تعلق ہے، اس کے بارے میں ماہر نفسیات کا کہنا ہے کہ یہ زیادہ تکلیف دہ نہیں ہے۔ آرام کرنے سے جلد دور ہو جاتی ہے۔ اس کے مقابلہ میں ذہنی کام کرنے والوں کو زیادہ نیند اور آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ ذہن کی تھکن جلد دور نہیں ہوتی۔ ذہنی کام کرنے والوں کو شام ڈھلے بہت زیادہ تھکن محسوس ہوتی ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ جسمانی تھکن کو دور کرنے کے لیے شام کے اوقات میں نیم گرم پانی سے غسل کافی ہوتا ہے۔ اور طبیعت ہشاش بشاش ہو جاتی ہے۔ زیادہ کام کرنے کی صلاحیت اس وقت بڑھتی جاتی ہے کہ وہ کام کے دوران کچھ وقفوں میں آرام کرے اور اس طرح اس کو زیادہ تھکن محسوس نہیں ہوگی۔ جہاں تک ذہن کی تھکن کا تعلق ہے۔ اس کے لیے وضاحت کر دی گئی ہے کہ اس کا تدارک آرام اور بھرپور نیند ہے۔ جسمانی کام کرنے والے کو چار گھنٹہ نیند سے آرام مل سکتا ہے۔ جب کہ ذہنی کام کرنے والے کو اس سے دو گنے یعنی آٹھ گھنٹے آرام کی ضرورت رہتی ہے۔

دماغی کام کرنے والے کی اگر رات کو نیند کے اوقات میں دو گھنٹے کی کمی واقع ہو جاتی ہے تو دوسرے دن اس کے کام میں حرج ہو جاتا ہے۔ کیونکہ روز کے مطابق اس کی تھکن میں دوگنا اضافہ ہو جاتا ہے۔ محققین اس خیال کو بھی پیش کرتے ہیں کہ اگر آپ کے کام کی نوعیت میں جسمانی کام زیادہ ہے تو آرام کے اوقات ریلیکس کرنے میں تھکن دور ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر کام میں ذہنی کاوشوں اور دباؤں کا عمل زیادہ ہے تو مکمل ریلیکس کی حالت ٹھیک نہیں ہے کیونکہ اس طرح دوبارہ کام شروع کرنا مشکل ہو جاتا ہے ذہنی کام کرنے والوں کو جسمانی کام کرنے والے کے مقابلہ میں آرام کے اوقات میں ہلکی ورزش کرنی چاہیئے۔ جس سے اس کے جسمانی مسلز سے تھکن دور ہو۔ اور ذہن کے دباؤ میں کمی واقع

ہو سکے۔ جس ماحول میں آپ کام کر رہے ہوں وہ اچھا اور خوشگوار ہونا چاہیئے۔ اس میں درجہ حرارت مناسب حد تک ہونا چاہیئے۔ اس طرح کارکردگی میں بھی اضافہ ہوگا اور زیادہ تھکن کا احساس پیدا نہیں ہوگا۔

اگر بیرونی درجہ حرارت میں تیزی سے کمی وبیشی رونما ہوتی ہے تو اس کا اثر انسان کے جسم پر پڑتا ہے۔ اور جسم کو بیرونی ماحول کے بدلتے ہوئے درجہ حرارت کا مقابلہ کرنے کے لئے زیادہ توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس طرح جسم کو ۶۔۹۸ درجہ ہرارت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر جسم کا درجہ حرارت (۹۰) ہو جائے تو جسم کی ۵۰ فیصد توانائی کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔ جس ماحول میں آپ ذہنی کام کرتے ہیں اس میں تازہ ہوا کی آمدورفت کا مناسب انتظام ہونا چاہیئے۔ کیونکہ اس طرح ذہن کے خلیوں کو آکسیجن کی مناسب مقدار حاصل ہوتی رہتی ہے۔ ایسا کمرہ جس میں شدید گھٹن ہو ہوا کی آمدورفت کا مناسب انتظام نہ ہو تو ذہن کو زیادہ کوشش اور توانائی کی ضرورت پڑ جاتی ہے بیٹھنے کی نشست اچھی ہونی چاہیئے۔ جس میں آپ آسانی سے ہل جل سکیں۔ اس طرح آپ کی کارکردگی بڑھے گی۔ (ڈیپریشن)

نروس تھکن ایک عام بیماری ہے۔ صرف کام کرنے کی وجہ سے یہ پیدا نہیں ہوتی۔ اور صرف کام کرنے سے دور نہیں ہوتی۔ یہ جذباتی بیماری ہے جو مایوسی، افسردگی پریشانی اور بوریت کے احساس سے پیدا ہوتی ہے۔ کسی ذہنی صدمہ کی وجہ سے بھی تھکن کا شدید احساس پیدا ہوتا ہے۔ اس کی وجہ سے جسم اور ذہن کا نظام درہم برہم ہو جاتا ہے۔ جسم کو بہت زیادہ توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر توانائی حاصل نہ ہو تو ان جذباتی احساسات میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔ اور بعض اوقات تھکن کی یہ حالت دائمی بن جاتی ہے۔ اور جس کا علاج ضروری ہو جاتا ہے۔

اگر آپ ان لوگوں میں سے ہیں جو اپنے آپ کو ہر وقت تھکا تھکا محسوس کرتے ہیں۔ اور رات کو آرام کرنے کے بعد صبح اٹھتے ہیں تھکن محسوس کرتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ پر اعصابی کمزوری کے آثار شروع ہو گئے ہیں۔ اس کے تدارک کے لیے ڈاکٹر کا مشورہ ضروری ہے۔

امریکہ کی ایک یونیورسٹی نے اس موضوع پر جب تحقیق کی تو معلوم ہوا کہ جو لوگ

دائمی تھکن میں مبتلا ہوتے ہیں تو وہ کسی نہ کسی نفسیاتی عارضہ کا شکار ہوتے ہیں اور جسمانی طور پر انہیں کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ امریکہ کے ایک ڈاکٹر والٹر فری میں کا کہنا ہے کہ آرام کے زیادہ اوقات بھی ذہن پر برے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ دائمی تھکن کے مریض کو صحت مند کاموں میں حصہ لینا چاہیے۔ یعنی کھیلوں، پیراکی، گھوڑا سواری وغیرہ اس سے بیماری کی شدت میں کمی پیدا ہو جاتی ہے۔ ورزش کے ذریعے دبے اور گھٹے جذبات کو ذہن سے انخلا کرنے کا موقع مل جاتا ہے۔ مصروفیت سے بھی کئی مسائل ختم ہو جاتے ہیں۔ اس لیے جذباتی بدحالی کے مریضوں کے لیے ایکویشنل تھراپی اور ایکروتھراپی سے مصروف رکھنے کی کوشش کی جاتی ہے تاکہ ذہن کی الجھنیں کم ہوں اور ذہن کسی اور طرف راغب ہو کر کوئی تعمیری کام کر سکے۔

بوریت کے احساس کے بارے میں ماہر نفسیات کا کہنا ہے کہ جسمانی اور ذہنی دباؤ کی وجہ سے یہ احساس پیدا ہوتا ہے۔ اور اگر بڑھ جائے تو ڈیپریشن میں بدل جاتا ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ زندگی کے ان عوامل کو اپنائیں جن میں آپ کی دلچسپی ہے اور زندگی سے محبت کریں۔ نفرت نہ کریں۔ اپنے قریب کے لوگوں کو درست تصور کریں۔ دشمن تصور نہ کریں۔ اور بے وجہ جذباتی انتشار کا شکار نہ ہوں۔ مطالعہ کریں اور مشاہدہ کی حدود کو وسیع کریں تاکہ ذہن کا افق بلند ہو۔ اور زندگی کے بارے میں تعمیری نقطہ نظر پیدا ہو۔ زندگی میں گوناگوں دلچسپیاں موجود ہیں۔ کائنات کے بوقلموں رنگ ہیں جو آپ کے سامنے کھلے ہوئے ہیں ان کو نظر انداز نہ کریں۔ ان سے استفادہ کریں۔ اور اپنے دامن کو خوشیوں سے بھر لیں۔ اس طرح تھکن جیسی بیماری جاتی رہے گی۔

زیادہ کام تھکن کا باعث بنتا ہے:

ایک مرتبہ ایک ڈاکٹر نے اپنے ایک مریض کو جو بڑا تیز قسم کا کاروباری شخص تھا، بڑی عجیب نصیحت کی۔ مریض نے بڑے جذباتی انداز میں اس سے کہا کہ اسے بہت سا کام کرنا ہے اور وہ اسے کرنا بھی ابھی چاہتا ہے۔

''میرا کمرہ فائلوں اور کاغذات سے بھرا پڑا ہے۔'' وہ گھبراہٹ کے لہجے میں کہہ رہا تھا۔

''آپ شام کو اپنا کام گھر کیوں لے جاتے ہیں؟''۔ ڈاکٹر نے بڑے آرام سے پوچھا۔

کیونکہ میں اسے ختم کرنا چاہتا ہوں۔'' مریض نے چڑ کر کہا۔

کیا کوئی دوسرا شخص آپ کی مدد نہیں کر سکتا؟''۔ ڈاکٹر نے پوچھا۔

''نہیں جناب۔'' مریض تیزی سے بولا۔'' اپنا کام صرف میں خود ہی کر سکتا ہوں۔ اسے میں ہی کروں گا اور ابھی ابھی کروں گا۔ ہر چیز کا انحصار مجھ پر ہے۔''

''اگر میں آپ کو کوئی نسخہ لکھ دوں تو آپ اسے استعمال کریں گے؟''۔ ڈاکٹر نے کہا۔ شاید آپ کو یقین نہ آئے وہ نسخہ مندرجہ ذیل ہے۔ اس نے اپنے مریض کو نصیحت کی کہ وہ ہر روز اپنے کام سے دو گھنٹے نکال کر مکمل آرام کرے اور صبح و شام لمبی لمبی سیر کیا کرے۔ ہفتے میں ایک مرتبہ تھوڑی دیر کے لئے کسی قبرستان میں چلا جایا کرے۔

''قبرستان میں کیا کرنے جاؤں؟'' مریض نے بڑی حیرت سے پوچھا۔

''وہ اس لئے کہ آپ کو معلوم ہو سکے کہ کن کن لوگوں کی قبروں پر کتبے نصب ہیں اور کون کون لوگ ہمیشہ کے لئے سو چکے ہیں۔ میں آپ کو اس حقیقت سے روشناس کرانا چاہتا ہوں کہ ان میں بہت سے لوگ آپ ہی کی طرح سوچا کرتے تھے۔ گویا دنیا کا تمام نظام ان کے دم سے چل رہا ہے اب آپ بھی اس حقیقت پر غور کریں کہ آپ کے بعد بھی دنیا کا کاروبار اسی طرح چلتا رہے گا کسی کے آنے جانے سے دنیا کے کام رکا نہیں کرتے۔''

جو کام اب آپ کر رہے ہیں وہی آپ کے بعد دوسرے لوگ کرنے لگیں گے۔

خدا کی نگاہوں میں ہزاروں سال صرف کل کی حیثیت رکھتے ہیں۔''

مریض کے دل کو یہ بات بھا گئی اس نے اپنے کام اور زندگی کی رفتار کو مدھم کر دیا۔ اسے اپنی ہمت کا موزوں احساس ہونے لگا۔ اس نے غصے میں آنا اور آپے سے باہر ہونا چھوڑ دیا۔ اس کی زندگی پر سکون ہونے لگی۔ اور وہ پہلے کی نسبت زیادہ اچھا کام کرنے لگا۔ اب وہ بڑا صحت مند ہو رہا ہے اور کاروبار بھی بہتر ہو گیا ہے۔ اسی طرح ایک اور کاروباری شخص بے حد مصروف زندگی بسر کرنے لگا تھا۔ بقول اس کے صبح بستر سے اٹھتے ہی کار میں سوار ہو کر اپنے کام کے سلسلے میں چلا جاتا تھا۔'' اب وہ اتنا مصروف رہتا تھا کہ کھانے پینے کی بھی اسے ہوش نہ رہتی تھی۔ زندگی کی یہ تیز رفتاری دو پہر تک اس کا برا حال

کر دیا کرتی تھی۔ اسے یوں محسوس ہوا کرتا تھا جیسے کسی نے اس کے جسم کی دھجیاں اڑا دی ہوں۔ ہر شام وہ بستر پر مردوں کی طرح لیٹ جایا کرتا تھا۔

اتفاق سے اس کی کوٹھی کے اردگرد درختوں کے بڑے جھنڈ تھے۔ ایک صبح جب اسے ساری رات نیند نہ آئی تو وہ اپنی خواب گاہ کی کھڑکی کھول کر بیٹھ گیا۔ اس نے دیکھا کہ سامنے ایک درخت پر ایک پرندہ اپنے پروں میں منہ دیئے بڑے مزے سے سو رہا ہے۔ دیکھتے دیکھتے اس نے اپنے گرم گرم پروں سے چونچ نکالی اور پروں کو پھیلا کر جھاڑنے لگا۔ پھر اس نے تجسس آمیز انداز سے ادھر ادھر دیکھا اور بڑے تساہلانہ پیرائے میں اپنا ایک بازو اور ایک ٹانگ پھیلا کر انگڑائی لی۔ جیسے نیند کی مستی سے سبک دوش ہونا چاہتا ہو۔ پھر وہ اپنی چونچ کو اپنے پروں پر رگڑنے لگا۔ جب صبح کی ہوا کے سرد جھونکوں نے اس پر اپنا جادو چلایا تو وہ مستی کے عالم میں نغمہ سرا ہو گیا۔ گانے سے فارغ ہو کر اس نے پانی کے دو گھونٹ پیئے اور پھر دانے دنکے کی تلاش میں نکل پڑا۔

یہ بے حد مصروف شخص اپنے آپ سے کہنے لگا۔ ''اگر پرندے اس طرح آرام سے اپنی روزمرہ زندگی کا آغاز کرتے ہیں تو میں اتنے بکھیڑوں میں کس لئے پڑا ہوں۔ مجھے بھی اپنی روزمرہ زندگی کا آغاز اسی طرح کرنا چاہئے۔'' اور واقعی اس نے اپنے ارادے کو عملی جامہ پہنانا شروع کر دیا۔ صبح اٹھ کر جب وہ تھوڑا سا گنگناتا اس کے بعد وہ غسل خانے میں جاتا اور بڑے آرام اور مزے سے غسل کرتا۔ پھر وہ ناشتے پر بیٹھ جاتا۔ آہستہ آہستہ اس کی زندگی میں ایک قسم کی تحمل مزاجی جگہ جگہ پکڑنے لگی۔ اس کی زندگی کی بڑھتی ہوئی تیز رفتاری قدرے مدھم ہو گئی۔ یہ چیز اس کے لئے بڑی مفید ثابت ہوئی اب وہ تمام دن کام کرتا ہے مگر اپنے ذہن اور خیالات کو کبھی پریشان نہیں ہونے دیتا۔ پہلے کی نسبت زیادہ کام کرنے کے باوجود خود کو تازہ دم محسوس کرتا ہے۔

گاؤں کا مزدور شہر میں کیوں بیمار ہوا؟:

تاجر اور آجر صنعتکاروں اور ساہوکاروں کا ایک ہلکا سا خاکہ آپ نے ملاحظہ فرما لیا۔ جہاں تک بیچارے مزدوروں کے طبقے کا معاملہ ہے وہ تو ہوتے ہی جذباتی انتشار، ذہنی خلفشار اور دماغی دباؤ میں مبتلا رہنے کے لیے۔

اگر آپ کسی ایسے کارخانہ میں تشریف لے جائیں جہاں بیرون ملک سے لائے ہوئے فاضل پرزے فٹ کر کے مشین اور آلات بنائے جاتے ہیں۔ کسی بھی کارخانہ میں تشریف لے جائیں تو آپ کو مزدور کی ذہنی کوفت اور قید و بند کی ذمہ داریوں کا آسانی سے احساس ہو جائے گا۔ ایک سلسلہ ہے پرزوں کا' پھر ان کے ایک دوسرے سے جوڑنے اور فٹ کرنے کا' ہر ایک مقام پر ایک مزدور لگا ہوا ہے۔ کوئی بجلی کے ڈنڈے اور اس میں سے نکلتی ہوئی شعائیں' اپنی آنکھوں کی بازی لگا کر لوہے کی سلاخوں میں سوراخ کر رہا ہے۔ کوئی انگاروں اور شعلوں کی بھڑکتی ہوئی بھٹی میں اپنا خون خشک کروا رہا ہے۔ کوئی اپنی اور اپنی بیوی بچوں کے پیٹ میں ایندھن (خوراک غذا پہنچا کر ان کو پالنے کے لیے حلال کی کمائی کر رہا ہے۔ لوہے اور کوئلے میں کام کرنے والے جانباز کان کن مزدوروں کا تو ذکر ہی کیا۔ سب جانتے ہیں کہ ان کو کن کن مصائب اور زندگی میں رسک (RISK) لینے کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ آپ ان کے ذہنی دباؤ اور حدود کا بھی اندازہ کر سکتے ہیں۔

ایسے ہی ایک پرزے جوڑنے والے کارخانہ میں ایک دیہاتی بیچارا اپنی کاشتکاری' ہل بیل چھوڑ کر شہر میں مزدوری کرنے آ گیا کہ آج کل صنعتی دور ہے اور خوب پیسے ملتے ہیں۔ زندگی عیش سے گذر جائے گی۔ نام اس کا امید خان سمجھ لیجئے۔ اس غریب کو ایک کارخانہ میں ایسا سنسنی خیز اور صبر آزما کام دیا گیا کہ چلتی ہوئی مشین سے انجن کا ''بھوت'' جب لائین کے نیچے آنے لگے تو اس وقت شعاؤں کا پلگ اس انجن کے بلاک میں پیوست کر دیا کرے۔ کمپنی کے مالکان نے زیادہ تیزی سے پیداوار بڑھانے اور امید خان کا خون چوسنے کی خاطر انجن کی لائن خوب تیز کر دی۔ لامحالہ امید خان کو اپنی محنت اور رفتار کو اپنی قوت اور بساط سے زیادہ بڑھانا پڑا۔ لہٰذا مال بن بن کر کثرت سے اترنے لگا۔ امید خان کو اور زیادہ محنت کرنی پڑ گئی۔ کمپنی کے ظالموں نے امید خان کی جان کا خیال کیے بغیر اپنی ہوس مال و زر میں دو عدد سلنڈر کا اس مشین میں اور اضافہ کر دیا۔ اب تو خود امید خان کی جسمانی مشین اسی تیزی سے بیکار (بیمار) ہونا شروع ہو گئی اور وہ اس قسم کا سخت محنت کا کام کرنے سے بالکل معذور ہو گیا۔ چند دن اسپتال میں رہنا پڑا اور اب جو وہ واپس آیا تو اس کو از راہ مہربانی چھوٹے اور ہلکے کام پر پریس چلانے کی مشین پر لگا دیا گیا۔ کچھ دنوں تک تو برے بھلے اس کام کو گھسیٹتا رہا لیکن وہ بھی نہ چل سکا تو کمپنی نے اسے

سبکدوش کر دیا۔ اب وہ پھر اپنے کھیتوں میں واپس آ گیا اسے تعجب اور شرمندگی ہے کہ وہ مزدوری کرنے گیا ہی کیوں تھا؟۔

حد سے زیادہ کام پر ایک واقعہ:

ذہنی امراض کے سلسلہ میں ایک اور عجیب واقعہ مشاہدہ میں آیا۔ فیکٹری کے ایک شعبہ میں تقریباً ایک درجن آدمی دھات کی تختیوں پر چکی چلانے پر متعین تھے جس سے بہت کرخت اور کان کا پردہ پھاڑنے والی تیز آواز نکلتی تھی' دو سال کے اندر اندر ان مزدوروں میں سے چار آدمیوں کو تو السر ہو گیا اور نہیں معلوم کتنوں کو معدہ کی بیماری ایسی سخت ہوئی کہ وہ سب کام چھوڑ کر بھاگ گئے۔

ڈاکٹر ہانس سلی نے تو مسلسل کرخت اور ناگوار آوازوں کے ذریعے کتوں میں السر پیدا ہو جانے کا تجربہ کیا ہے اور بھیڑوں کے ساتھ بجلی کے جھٹکے کے ذریعے خوف زدہ اور مشوش کرنے کا تجربہ بھی کیا گیا ہے۔

کام سے زیادہ لگاؤ امراض کا سبب بن گیا:

میرے جاننے والے ایک شخص سید اختر علی صاحب تھے بدترین مشین پر لوہے کی ڈھلائی کا کام کرتے تھے۔ مگر کٹورا بھر بھر کر ان کے منہ سے' بواسیر کی وجہ سے' ناک سے خون آیا کرتا تھا مگر کام نہیں چھوڑ سکتے تھے۔ آخر ان کی پنشن جاری کر دی گئی۔ چند ماہ بعد اسی مرض میں انتقال کر گئے۔

رات کی ڈیوٹی صحت کے لیے مضر ہے:

بہت سے لوگ جو مستقل طور پر صنعتی کارخانوں میں دیر تک کام کرتے ہیں اپنی صحت خراب کر لیتے ہیں۔ اور دن کے اوقات میں ان کے خاندان کے افراد اور دوست ان کی درشت خوئی اور بد مزاجی سے نالاں رہتے ہیں' جو کم خوابی کا نتیجہ ہوتی ہے۔ رات کو جاگنا خطرناک وادی میں چلنے کے مترادف ہے۔ اگرچہ رات کو جاگنے کے اثرات پر ابھی تک کوئی تحقیق نہیں کی گئی ہے' لیکن اتنا عیاں ہے کہ اس سے مضر صحت جسمانی اور جذباتی

مسائل رونما ہوتے ہیں۔تھک جانے والا انسانی جسم دن رات ان تھک مشینوں کے ساتھ مشغول رہتا ہے۔

اس سے انسان کی حیاتیاتی فطرت مجروح ہوتی ہے اور تمدنی وظائف اور معمولات میں خلل پڑتا ہے۔

تحقیقات سے دریافت ہوا ہے کہ رات کو کام کرنے والوں کو دن میں غفلت کی نیند نہیں آتی اور اس وجہ سے ان کے جسم کو مطلوبہ آرام نہیں ملتا۔ان کے چہروں پر تازگی کی علامات مفقود ہوتی ہیں۔ہاضمہ بھی درست نہیں رہتا اور معدے اور آنتوں کے افعال میں خلل پڑ جاتا ہے۔رات کو کام کرنے والے تکان اور غنودگی کی وجہ سے اچھی طرح کھانا نہیں کھا سکتے۔ان کے لیے کھانے کے اوقات کی پابندی بھی دشوار ہوتی ہے۔ایسے لوگ شراب زیادہ پیتے ہیں اور کیفین اور تمباکو بھی دوسروں سے زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ایسے لوگوں میں باغیانہ جذبات نشو ونما پاتے ہیں۔اور یہ لوگ غنودگی کی وجہ سے اپنی ڈیوٹی بھی صحیح طور سے انجام نہیں دیتے اور ڈیوٹی کے پورے اوقات میں ذمے داری کے ساتھ کام نہیں کرتے اور رات کی ڈیوٹی میں اکثر کچھ دیر کے لیے سو جاتے ہیں۔

دباؤ اور کام کی کثرت مہلک ہوتی ہے برطانوی تحقیق:

برطانوی ماہرین کے مطابق سخت دباؤ میں زیادہ عرصے کام کرنے سے مردنی عضلۂ قلب (مایوکارڈیل انفارکشن) کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔اس سلسلے میں ہونے والے چھ مختلف مطالعات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ سخت دباؤ اور محنت سے حملۂ قلب کے خطرے میں اضافہ ہو جاتا ہے۔برٹش میڈیکل جرنل میں شائع ہونے والی اس رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ حملۂ قلب کا خطرہ سب سے زیادہ بس ڈرائیوروں، ریلوے ورکرز اور نرسوں میں پایا گیا۔اگرچہ ابھی یہ کھوج نہیں لگ سکا ہے کہ دباؤ اور کام کی کثرت سے جسم میں وہ کون سی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں جو حملۂ قلب کا سبب بن جاتی ہیں تاہم مالکان سے کہا گیا ہے کہ وہ اپنے ملازموں پر کام کا بوجھ زیادہ نہ ڈالیں اور انہیں دباؤ سے محفوظ رکھیں۔ایک خیال یہ ہے کہ غالباً خون میں ایڈرینالین کے زیادہ شامل ہونے سے قلب کا حملہ ہوتا ہے۔اس سے بلڈ پریشر بڑھ کر قلب بیمار ہو جاتا ہے۔

اریزونا کے ایک محقق کے مطابق دباؤ اور کثرت کار کی وجہ سے لوگ کھانا زیادہ کھاتے اور تمباکو زیادہ پیتے ہیں۔ یہ دونوں باتیں حملۂ قلب کا سبب بنتی ہیں۔

شفٹوں میں کام کرنے کے خطرات اور یورپی تحقیقات:

حالیہ تحقیقات سے ظاہر ہوتا ہے کہ جو لوگ مسلسل شفٹوں میں کافی زیادہ عرصے تک کام کرتے رہتے ہیں انہیں اکلیلی شریان اور امراض قلب کے علاوہ معدے اور آنتوں کے زخم کے مرض میں مبتلا ہونے کا بہت زیادہ خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ ایسے افراد جو مسلسل رات کی شفٹوں میں کام کرتے ہیں انہیں مسلسل بے خوابی کی شکایت ہو جاتی ہے۔ جو لوگ دن کے اوقات میں سوتے ہیں انہیں عموماً پورا آرام نہیں ملتا ہے۔ مسلسل تھکن اور ذہنی بیداری میں کمی کے باعث حادثات رونما ہوتے ہیں اور کام کے دوران درست فیصلوں میں مشکلات پیدا ہوتی ہیں۔ فضائی عملہ، جوہری توانائی پلانٹ کے کارکنان، طبی عملہ اور عوامی صحت وحفاظت سے متعلق دیگر ذمہ دار افراد کی خراب کارکردگی سے معاشرے میں واضح پیچیدگیاں اور الجھنیں نمودار ہونے لگتی ہیں۔

صنعتی اور ترقی یافتہ ممالک میں لاکھوں افراد مسلسل شفٹوں میں کام کرتے ہیں۔ یہ بات بہت پہلے معلوم کر لی گئی تھی کہ شفٹوں میں کام کرنے والے افراد کے سونے اور کھانے کی عادات میں تبدیلیاں آجاتی ہیں اور اسی کے ساتھ ساتھ ان کی سماجی اور گھریلو زندگی میں بھی تغیرات رونما ہوتے ہیں۔ اب شفٹوں میں کام کرنے سے زندگی کو لاحق ہونے والے خطرات اور بیماریوں کے بارے میں تحقیقاتی مطالعات کیے جا رہے ہیں۔ امریکا میں ان خطرات اور بیماریوں سے ۲۷ فی صد مرد اور ۱۶ فی صد عورتیں متاثر ہو رہی ہیں۔ یہ اعداد وشمار ابتدائی ہیں اور صرف آٹھ گھنٹوں میں جو بیماریاں پیدا ہوتی ہیں ان سے متعلق ہیں، لیکن اگر تحقیقات کے ذریعے سے ان اعداد وشمار کی تصدیق کر لی جائے تو اس پر ہمیں بڑی سنجیدگی سے توجہ مبذول کرنی ہوگی۔ پاکستان میں بھی حالات مماثل ہیں۔ یہاں بھی کارکنان شفٹوں میں کام کر رہے ہیں اور مسئلہ صحت سے دوچار ہیں۔

بیماریوں کا ایک سبب زیادہ کام:

آپ نے موجودہ دور میں تجارتی اداروں کے بیک وقت متعدد شعبوں کو چلانے

والے منیجر تو دیکھے ہوں گے۔لیکن ان بیچاروں کو جو مسابقت اور کمپیٹیشن کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے اس سے بہت کم لوگ واقف ہوں گے۔ڈاکٹر شنڈلر ایسے متعدد منیجروں سے ذاتی طور پر واقف ہیں، جو بہت ہی عمدہ اور نفیس شخصیت کے مالک ہیں، ایسے لوگ چاق وچوبند اور محنت کش ہوتے ہیں۔وہ کلرکی سے ترقی کرتے کرتے۔منیجری تک یونہی نہیں پہنچ جاتے بلکہ ان کو اپنی بقا کے لیے بڑی جدوجہد اور جانفشانی کرنی پڑتی ہے۔ ہر ایک کی دھونس اور کڑوی کسیلی باتیں، گھڑکیاں، ڈانٹ اور خوردہ گیری، برداشت کرنی پڑتی ہے۔ابھی تک کوئی ایک بھی ایسا منیجر نہیں ملا جو اپنی منیجری کے زمانہ میں کسی نہ کسی مشکل میں اپنے فرائض منصبی سے متعلق اعصابی، عضلاتی یا نفسیاتی بیماریوں میں نہ مبتلا ہو گیا ہو۔تمام ایسے منیجروں میں صرف ایک کی مثال پیش کرتا ہوں۔ ان کا نام اسلم تھا، محنت اور مشقت میں اور ذمہ داریاں سنبھالنے میں وہ سب پر سبقت لے گیا تھا۔وہ اتنی محنت کا دھنی تھا کہ بیک وقت وہ دس ضلعی علاقوں کا منیجر انچارج ہو گیا تھا۔جس کے نتیجہ میں اس کا چار مرتبہ سر سے لے کر پاؤں کے ناخنوں تک کا ایکسرے لے لیا گیا اور وہ طرح طرح کی بیماریوں کا شکار تھا۔شروع ہی سے اس کو متنبہ کر دیا گیا کہ اس کے پیٹ کا درد اور قبض اتنا سنگین اور علاج طلب مسئلہ نہیں ہے جتنا کہ اس کا ہر وقت کا ڈکار لیتے رہنا اور ہاضمہ کی خرابی ہے۔اسی لیے اس کو بار بار ایکسرے ای سی جی اور ٹیسٹ کروانے پڑتے تھے۔اسی طرح جب بھی وہ ایک عہدے سے دوسرے پر ترقی کرتا اور ایک ضلع سے دوسرے ضلع میں جاتا اتنا ہی اس کے اپنے بدن کے جگہ جگہ کے ایکسرے لینے پڑتے تھے۔کہیں نہ کہیں پر کوئی نہ کوئی بیماری ہر وقت اس کو ستاتی رہتی تھی۔ ایک مرتبہ جب وہ اپنے کام میں بالکل مستغرق تھا اس کو ایک دورہ سا پڑا۔اس کے کمرے میں ہر آسائش کی چیز، زیب وزینت کا سامان، دیبا وحریر کے پردوں میں بیٹھا ہوا اسلم انتہائی بیچارگی اور معذوری میں ڈکاروں پہ ڈکاریں لیے جارہا تھا اور ڈاکٹروں کا ایک پورا بورڈ اس کا معائنہ کر رہا تھا۔اس کے پیٹ میں حبس ہو گیا تھا۔مٹھی بھر بھر کر تیزابیت دور کرنے والی گولیاں کھلائی جارہی تھیں اور انجکشن لگ رہے تھے۔اس کے چہرے پر وقفہ وقفہ سے جھرجھری اٹھتی تھی تو ہر شخص آسانی سے دیکھ سکتا تھا کہ وہ دور سے بے قرار ہے۔

اسی طرح جاوید کا حال ہوا۔جاوید نے ایک پیتل کی فیکٹری میں بڑا نام پیدا کیا۔ وہ تین درجن آدمیوں پر اس شعبہ کا سربراہ بنا دیا گیا۔بس دن رات محنت اور سر مغزی کرتے

کرتے اس کی سر میں درد شروع ہوا پھر گردن اور سینہ میں بھی درد سے بے چین رہنے لگا۔ اس کے افسران اور مالکان کا جاوید سے تقاضا تھا کہ زیادہ سے زیادہ مال اور سامان تیار کرائے اور جاوید کے نیچے ماتحت کام کرنے والے حرام خوری اور کام چوری پر اتر آئے۔ اور فیکٹری کے مالکان نیچے مستری اور مزدوران دونوں چکی کے پاٹ کے درمیان جاوید بیچارہ پس رہا تھا۔

چلتی چکی دیکھ کر دیا کبیرا روئے
دو پاٹن کے بیچ میں ثابت رہا نہ کوئے

کام کی حد سے زیادہ زیادتی ہونا بیماری کا سبب ہے: ایک اور واقعہ:

میں ایک دن حسب معمول محترم ڈاکٹر احمد صادق صاحب کے مطب میں بیٹھا ہوا تھا، اور مریضوں کی کافی بھیڑ لگی ہوئی تھی اتنے میں ایک شخص کوئی ادھیڑ عمر کا ہوگا۔ بظاہر لحیم و شحیم پھولا پھلا لیکن رنگت بالکل زرد ہو رہی تھی، انتہائی کرب و بے چینی کی سی حالت۔ چہرے سے ایسا معلوم ہوتا تھا کہ مہینوں سے اسے نیند نہیں آئی ہے۔ آنکھیں پھٹی پھٹی سی تھیں۔ ڈاکٹر موصوف نے جب اس کا معائنہ کیا تو معلوم ہوا کہ اس کے جسم میں خون کی انتہائی کمی ہے اور اس کا خون برابر خشک ہوتا جا رہا ہے اور یہ کہ وہ شدید نفسیاتی الجھنوں میں مبتلا ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے اس مریض سے کافی دیر تک گفتگو کی، مگر چونکہ مریضوں کا ہجوم لگا ہوا تھا۔ شاید اس لیے اس کی بیماری کا اصل سبب نہ معلوم ہو سکا اور وہ چونکہ بہت ہی گھبرایا ہوا تھا اس کے جوابات اور حالات بیان کرنے میں بھی بہت تضاد تھا۔ بہرحال دوائیں لکھ دیں اور کچھ ٹیسٹ کرانے کو بھی تاکید کی اور دوسرے مریض کی طرف متوجہ ہو گئے۔ وہ مریض ابھی کمرے کے دروازے سے باہر جا ہی رہا تھا کہ ڈاکٹر صاحب نے بہت زوردار آواز سے اس کو واپس بلوایا۔ اس کو آرام سے بیٹھنے کے لئے محبت سے کہا اور دریافت کیا ''آپ کیا کاروبار کرتے ہیں۔'' مریض نے کہا: ''ڈاکٹر صاحب! میں پیتل کے کارخانہ میں خراد کا کام کرتا ہوں اور اس میں مجھے مسلسل آٹھ گھنٹے کام کرنا پڑتا ہے اور سیٹھ اور میرے سپروائزر مجھے اوور ٹائم دے کر اس سے بھی زیادہ کام لیتے ہیں۔ مشین کے سامنے میری حالت اور بگڑنے لگتی تھی وہ لوگ مجھے دم نہیں لینے دیتے۔ جو حرام خوری کرتا ہے اس کا کچھ

نہیں بگاڑ سکتے' میں کام چوری کو حرام سمجھتا ہوں۔ بیوی بچوں' بیچاری دکھی' بیوہ بہنوں اور کنواری بہنوں' بوڑھے ماں باپ کا ساتھ۔ مجبور ہوں ڈاکٹر صاحب۔'' ڈاکٹر صاحب کی آنکھوں میں نمی' ماتھے پر پسینہ آ گیا۔ گویا وہ خود بیمار ہو گئے۔ پھر ان کا چہرہ خوشی سے دمکنے لگا۔ گویا بہت بڑی کامیابی حاصل کر لی ہے۔ مجھ سے فرمانے لگے دیکھا آپ نے پتیلی کے برادے اور لمعات اس غریب کے خون میں کیا قامت برپا کر رہے ہیں۔ اس مریض کا نسخہ بدلا اور اس لائن پر اس کا علاج شروع کر دیا۔

موضوع نمبر ۲۴

ننگے پاؤں چلنا اور جدید سائنسی تحقیقات

جوتے پہننے کا نبوی ﷺ فرمان

حضور صلی اللہ علیہ وسلم صحت اور صفائی کے خیال سے ہمیشہ جوتے پہن کر چلتے اور دوسروں کو بھی جوتے پہننے کی تلقین کرتے اور فرماتے۔

''ہمیشہ جوتے پہن کر رہا کرو جوتا پہننے والا بھی ایک طرح کا سوار ہوتا ہے۔''

حضور ﷺ کے جوتے پہننے کے فرمان کے واقعتاً کئی فوائد ہیں جن پر عمل کر کے آنے والی زندگی کی کئی مشکلات حادثات اور بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔ اس بارے میں احقر نے یورپی ڈاکٹروں کی تحقیقاتی رپورٹ جمع کی ہے۔ جو قارئین کیلئے پیش خدمت ہے۔

ننگے پاؤں مت چلیے

پاؤں نہ صرف پورے جسم کا بوجھ برداشت کرتے ہیں بلکہ چلنے پھرنے کا بنیادی کام بھی سرانجام دیتے ہیں اگر خدانخواستہ پاؤں سے معذوری ہو جائے تو زندگی اجیرن ہو جاتی ہے۔ یہ ایک عطیۂ خداوندی ہے۔ جس کی حفاظت کرنا ہر فرد کا اولین فرض ہے۔

ننگے پاؤں چلنا دیہاتوں میں عام ہے۔ شہروں میں کام کاج میں مصروف مزدور جوتے کا استعمال نسبتاً کم کرتے ہیں۔ اس کی وجہ ایک تو موسم کی شدت ہے۔ دوئم جوتوں کی قیمت، مہنگائی کے اس پرآشوب دور میں جوتے گھسنا بھی سستا نہیں۔ لہذا ننگے پاؤں کو بھی ہوا لگتی ہے۔ لیکن اس کے کچھ نقصان بھی ہیں جو ذیل میں درج ہیں۔

ننگے پاؤں چلنے سے زمینی خارش:

نام کے مطابق یہ شکایت ننگے پاؤں نم زمین پر چلنے والوں و لاحق ہوتی ہے۔
اس کا سبب ہک ورم اینکائی لوسٹوماڈوڈینالے نامی طفیلی کیڑے ہیں جو انسانی آنتوں میں موجود ہوتے ہیں۔ ان کے انڈے روزانہ ہزاروں کی تعداد میں فضلہ میں خارج ہو کر مٹی میں مل جاتے ہیں۔ جہاں گرمی' نرمی اور سایہ کی وجہ سے انڈوں سے لاروے نکل آتے ہیں۔ جو طویل عرصے تک زندہ رہنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ برہنہ پا چلنے والوں کی جلد کے ذریعے پاؤں کی انگلیوں یا ایڑی میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اس مقام پر ہلکی سرخی' دانہ' سوجن اور چھالا بن جاتا ہے۔ نیز ٹخنوں پر سوجن اور پتی اچھلنے کی شکایت بھی ہو سکتی ہے۔ یہ جگہ پک بھی جاتی ہے۔ جلد کی معمولی تکلیف نظر انداز ہو سکتی ہے۔ لیکن یہی لاروے بذریعہ خون' پھیپھڑوں' سانس کی نالی' حلق سے ہوتے ہوئے چھوٹی آنت میں پہنچ کر جوان ہو جاتے ہیں۔ یہ ہک ورم اپنے چار عدد ہک نما دانتوں سے آنت کی دیوار سے چپک کر روزانہ اوسطاً 20 ء ملی لیٹر خون چوس لیتے ہیں۔ مریض خون کی کمی میں مبتلا ہو کر گھبراہٹ' پیٹ کی خرابی' کھانسی وغیرہ کی شکایت کرتا ہے۔ بچوں میں ان کی نشوونما رک جاتی ہے۔ یہ کیڑے برسوں آنتوں میں رہ سکتے ہیں۔ یہ کیڑے دنیا کے تمام براعظم میں گرم اور مرطوب آب و ہوا والے خطے میں 25 فیصد' آبادی کو متاثر کرتے ہیں۔ دیہاتوں میں باغات' کھیتوں میں مصروف کسانوں' سایہ دار جگہوں میں مثلاً اینٹوں کا کام کرنے والے مزدوروں کو زیادہ ہوتا ہے۔ نیز گٹر سسٹم نہ ہونے سے فضلہ وغیرہ کھیتوں اور زمینوں میں ہی ضائع کرنے کے رواج سے یہ مرض پنپتا ہے۔

دیہاتوں میں فضلہ کو ٹھکانے لگانے کے جدید اور محفوظ طریقوں کو رائج کرنے ... کافی کم کیا جا سکتا ہے۔ گرم علاقوں کے لوگ زمین پر اگر جاتے پہن کر اپنے کام ... گے تب کیڑے کی رسائی آسان نہیں رہتی۔ جس علاقے کے لوگ بڑی تعداد میں ... میں مبتلا ہوں۔ ان کا نہ صرف اجتماعی علاج ضروری ہے بلکہ انہیں حفظان صحت کی ... نا بھی ضروری ہے۔

رینگتے دانے:

ان دانوں کی وجہ کیڑے کے لاوورے ہیں جو کہ نم زمین اور تیلی جگہوں پر موجود ہوتے ہیں۔ اس کا شکار ساحل سمندر پر چہل قدمی کرنے والے بڑے اور ریت کے گھروندے بنانے والے بچے، باغیچے میں مصروف مالی، بڑھئی اور پلمبر ہوتے ہیں۔ جنہیں نم اور تاریک جگہوں پر برہنہ پا کام کرنا پڑتا ہے یہ کیڑے جانوروں مثلاً کتوں اور بلیوں کے پیٹ میں پرورش پاتے ہیں۔ ان کیڑوں کی وجہ سے 2 تا 4 ملی لیٹر چوڑی، سرخ، تھوڑی ابھری، دھاگے نما لائن پیروں، ہاتھوں، کولہوں پہ دکھائی دیتی ہے۔ اس میں بہت کھجلی محسوس ہوتی ہے۔ لائن پر چھلے بھی بن سکتے ہیں۔

ننگے پاؤں پھرنے والوں کے پیٹ میں کیڑے زیادہ ہوتے ہیں:

پروفیسر کھوکھر کہتے ہیں کہ پیٹ میں مختلف قسم کے کیڑے ہوتے ہیں۔ جن کے پیٹ میں داخل ہونے کے بھی مختلف طریقے ہوتے ہیں۔ کیونکہ ان علاقوں کے لوگ کھیتوں میں مونجی لگانے کے لیے زیادہ تر پیدل اور ننگے پاؤں چلتے ہیں۔ یہ بات ذہن میں رکھنی چاہئے کہ پیٹ کے یہ کیڑے نہایت خطرناک ہوتے ہیں اور انسان کا خون چوستے ہیں۔ انسان کی خوراک سے اپنا حصہ لیتے ہیں، جس کی وجہ سے انسان کمزور ہوتا جاتا ہے اور اس میں خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے ان کیڑوں کی وجہ سے کھانسی، انتڑیوں میں رکاوٹ اور وزن کی کمی کی شکایت بھی ہو جاتی ہے۔

ٹھنڈے پاؤں سے زکام کیوں ہو جاتا ہے:

ایک مشہور یورپی ڈاکٹر چارلس ایچ ولوین (ایم ڈی) اپنی تحقیق لکھتے ہیں کہ کافی عرصہ کی بات ہے کہ ڈاکٹروں کی ایک میٹنگ میں میں نے ناک اور کان کے ایک مشہور ڈاکٹر کو یہ کہتے ہوئے سنا کہ زکام اور سردی کے جھونکے کا گہرا تعلق ہے۔ بچپن اور نوجوانی کے ایام میں ہم نے بارہا اپنی والدہ کو یوں کہتے سنا۔ ''اپنے پاؤں کو نہ بھگوئیں ورنہ تم کو زکام ہو جائے گا۔'' یہ ہم سب کو فطری شے معلوم ہوتی ہے۔ ہم اس کے اتنے عادی

ہو گئے ہیں کہ ہم اس عجیب بیان پر کہ ''پاؤں بھگوئے تو زکام ہو جائیگا۔'' حیرانی ظاہر نہیں کرتے ہیں۔ اگر سردی اور نمی ہمارے جسم سے کچھ بھی کرے تو یہ خیال ہونا چاہئے کہ جو حصہ براہِ راست متعلق ہے اس پر اثر ہونا چاہئے۔ یعنی پاؤں اور ٹانگوں پر؟ حرارت پاؤں اور ٹانگوں کی نسوں کو بیدار کر کے ان میں زیادہ خون رکواتی ہے۔ پاؤں اور ٹانگوں کو سردی لگنے سے اس کے برعکس اثر ہوتا ہے۔ جب اس کا اطلاق زیادہ دیر ہو تو یہ انعکاسی اثرات مغلوب ہو جاتے ہیں۔ سرد اور گرم کا یہ صحیح اثر ہے۔

کس طرح پاؤں کو سردی لگنے اور بھگونے سے زکام ہو جاتا ہے۔ چونکہ نسیں سکڑ جاتی ہیں اور خون کا بہاؤ اچھی طرح نہیں ہو سکتا اور پیٹ اور کھلوں کی نسیں منجمد ہو جاتی ہیں۔ اب معلوم ہو سکتا ہے کہ یوں صرف اس مکینیکل اثر ہی سے خون کی آمد و رفت میں رکاوٹ ہو جاتی ہے۔

موضوع نمبر ۲۵

جانوروں کو قید کرنا اور جدید سائنسی تحقیقات

حضور نے جانوروں کو قید کرنے کو منع فرمایا اور جانوروں کو آزادی عطا فرمائی۔ صحابہ رضی اللہ عنہم کی زندگی کو ہم دیکھتے ہیں تو ہمیں کوئی ایسا واقعہ نہیں ملتا کہ آپ ﷺ کے صحابہ رضی اللہ عنہم نے پرندوں اور جانوروں کو قید کیا ہو کہ اور ان سے ان کی آزادی چھینی ہو اس حوالہ سے ہم ایک واقعہ پیش کرر ہے ہیں۔

سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام ایک وادی سے گزر رہے تھے کہ ''یارسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم'' کہہ کر کسی نے پکارا سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے دیکھا کہ ایک ہرنی بندھی ہوئی ہے اس کے قریب بدو سویا ہوا ہے ہرنی بولی ''یا محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم! اس بدو نے مجھے پکڑلیا ہے سامنے پہاڑ میں میرے دو بچے بھوکے ہیں آپ تھوڑی دیر کے لئے مجھے آزاد کردیں میں بچوں کو دودھ پلا کر واپس آجاؤں گی۔'' حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اس کی رسی کھول دی۔ ہرنی وعدے کے مطابق بچوں کو دودھ پلا کر واپس آگئی آپ صلی اللہ علیہ وسلم اسے رسی سے باندھ رہے تھے کہ بدو بیدار ہوگیا اس نے عرض کیا ''یارسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم یہ ہرنی میں خوشی سے آپ کو ہدیہ کرتا ہوں۔'' آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے بدو سے کہا ''اسے آزاد کردے۔'' ام سلمہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ آزاد ہونے کے بعد ہرنی قلانچیں بھرتی ہوئی پہاڑ کے دامن میں اپنے بچوں کے پاس چلی گئی۔ ایک اور حدیث میں ہے کہ کسی جانور کو بھوکا پیاسا نہیں رکھنا چاہیے (ابوداؤد صحیح بخاری)۔

آج جانوروں کو قید کرنے سے منع کرنے پر آپ ﷺ کے فرمان کو لیے ہوئے ۱۴۰۰ سو سال ہوگئے آج ساری دنیا کے ڈاکٹر کہہ رہے ہیں کہ جانور کو قید نہ کیا جائے اسے آزادی دی جائے اور پھر اس کو قید کرنے اور ساتھ رکھنے کے میڈیکل نقصانات پر تحقیقات

ہمارے سامنے آئی جا رہی ہیں۔

ذیل میں ہم جانوروں کو قید کرنے کے میڈیکل سائنسی تحقیقات پر چند تحقیقات وتجربات پیش کر رہے ہیں۔

پالتو جانور' خطرۂ صحت ہیں:

گھروں میں پالے جانے والے جانور' کتے' بلیاں' چوہے' کچھوے' چڑیاں وغیرہ خاص طور پر بچوں کے لیے ایک زبردست خطرۂ صحت ثابت ہوتے ہیں' کیوں کہ عام طور پر بچے انہیں بڑے شوق سے پالتے ہیں۔ برطانیہ سے موصولہ ایک اطلاع کے مطابق صرف برطانیہ میں ہر سال ۱۶ ہزار بچے پالتو جانوروں کی وجہ سے مختلف امراض کا شکار ہوتے ہیں۔ حال ہی میں ایک سات سالہ لڑکی پالتو کتے سے لگنے والی چھوت کے نتیجے میں اپنی ایک آنکھ گنوا بیٹھی۔

اسی طرح سائمن ہل نامی ایک ۱۰ سالہ لڑکا اپنی پالتو بلی سے لگنے والی چھوت کے نتیجے میں نقل وحرکت اور دیکھنے اور سننے کی صلاحیت کھو بیٹھا۔ برطانیہ میں پالتو جانوروں کی تعداد کا اندازہ ۶۱ ملیون لگایا گیا ہے۔ ماہرین صحت کے مطابق ان جانوروں سے خاص طور پر بچوں کی صحت کو سخت خطرات لاحق رہتے ہیں۔ مثلاً بلیوں سے سانس کی شکایت' پیٹ میں کیڑے ہوتے ہیں تو پالتو کچھوؤں سے بدہضمی کی شکایت لاحق ہوتی ہے۔

اگر آپ کو کتے بلیوں کا شوق ہے تو ان سے آپ کو الرجی اور دمہ بھی ہوسکتا ہے۔ اس سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ انہیں کم از کم خواب گاہ میں نہ آنے دیں۔ انہیں ہفتے میں کم از کم ایک بار اچھی طرح صابن سے نہلائیں اور ان پر جب بھی ہاتھ پھیریں انہیں صابن سے اچھی طرح دھولیں۔

جانوروں میں زہر کے اثرات (POISONING):

زہر وہ شے ہے جو اگر ٹھوس' مائع یا گیس کی صورت میں جسم میں لگایا جائے یا لگ جائے یا کسی وجہ سے جسم کے اندر پہنچ جائے تو اس کے اثر سے جلد یا بدیر جانور کی زندگی موت میں بدل جاتی ہے یہ اس کا جینا خطرے میں پڑ سکتا ہے۔ زہر کی کئی اقسام ہیں۔ ان کو مندرجہ

ذیل گروپوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے:

۱: غیر نباتاتی زہر (Inorganic Poisons)

۲: نباتاتی زہر (Organic Poisons)

۳: زہریلی گیس (Gaseous Poisons)

۴: الکلائڈز (Alkaloids)

۵: آرگینو فاسفیٹ زہر

۶: (Organo- Phosphate Poisons)

۷: تیز تیزاب اور انگلی (Strong acid and alkli poisons)

۸: سانپ کے زہر (Snake Poisoning)

جانوروں سے انسانوں کو لگنے والے امراض:

اگر جانور متعدی امراض میں مبتلا ہوں گے تو وہ ہماری صحت کے لیے نقصان کا باعث بن سکتے ہیں۔ کیونکہ جانوروں میں کئی امراض ایسے ہوتے ہیں جو ان سے انسانوں کو لگ سکتے ہیں۔

ذیل میں جانوروں سے انسانوں کو لگنے والی چند اہم بیماریوں کا ذکر کیا جاتا ہے:

۱: تپدق (Tuberculosis)

۲: باؤلاپن (Rabies)

۳: چاندنی (Tetanus)

۴: التھریکس یا پھڑکی (Anthrax)

۵: بدکنار (Glanders)

پالتو جانوروں کے اثرات:

لوگ عموماً پالتو جانوروں مثلاً بلی، کتے، خرگوش، طوطے، مینا یا لال منیا وغیرہ کو پال کر ان سے دل بہلاتے ہیں۔ ان سے گھر میں رونق بھی رہتی ہے۔ یہ جاننا خالی از دلچسپی نہ ہوگا کہ ان معصوم بے زبان جانوروں کے مضر صحت اثرات بھی انسانی صحت پر مرتب

... ہیں۔ مینا سوٹا یونیورسٹی نے اس طرف خاص تحقیقی توجہ کی ہے۔ اس میں صحت عامہ اور طب حیوانات کے شعبوں نے بھی گہری دل چسپی لی ہے اور پروگرام کے مطابق صحت اور نفسیات کے چالیس ماہرین اس میں شرکت کریں گے۔

بلی کے جسم پر خطرناک جراثیم:

ایک نئی رپورٹ سے پتا چلا ہے کہ بلی کے جسم پر ایسے خطرناک جراثیم ہوتے ہیں جو انسانوں کے لیے مضر ہیں۔ جراثیم اتنے خطرناک ہیں کہ بلیاں پالنے والے افراد کی زندگی کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔ خاص طور پر بچے، بوڑھے اور ایسے افراد جن کی قوت مدافعت کم ہو اس کی زد میں آ سکتے ہیں۔

بلی کے ذریعے پھیلنے والا ایک مرض ٹاکسو پلازماسس

(TOXOPLASMOSIS)

یہ مرض سب سے پہلے افریقہ میں دریافت ہوا، اس کے بعد پتہ چلا کہ یہ تقریباً پوری دنیا میں پایا جاتا ہے۔ تعدیہ کی شرح انسانوں کے مقابلہ میں دیگر ممالیہ اور پرندوں میں بہت زیادہ ہے۔ اس بیماری کا طفیلی ۱۹۰۹ء میں دریافت ہوا، اسے ٹاکسو پلازما گونڈی (Toxoplasma Gondii) کا نام دیا گیا کیونکہ یہ ایک چھوٹے ممالیہ ٹینو ڈیکٹائلس گونڈی (Ctenodectylus Gondi) میں دریافت کیا گیا تھا۔

ٹاکسو پلازما ایک لمبوترا نازک طفیلی ہے اور اس کی لمبائی ۴ سے ۶ مائکرون تک ہوتی ہے۔ اس کا تعلق ایک خلیوی جانداروں اسپوروزوا سے ہے۔ یہ انسان میں مختلف اعضا کے درمیان رطوبتوں میں اور ابنان (Cytes) کی طرح کی شکل میں خلیوں کے اندر پائے جاتے ہیں۔ Endothelial Cells ایک مرکزی ابیض خلیوں Mononuclear Leukocytes، جسمانی رطوبتوں اور بافتوں کے خلیوں کا طفیلی ہے۔ اس کا تعدیہ بندر، کتے، بلی، سور، چوہے، خرگوش، چڑیوں، چوزوں، کوے اور دوسرے پرندوں میں ہو سکتا ہے۔ یہ انسانوں میں توقع سے زیادہ عام ہے۔ پاکستان میں بھی یہ بیماری جانوروں اور انسانوں میں موجود ہے۔

انسان میں یہ بیماری دو مختلف طریقوں سے ہوسکتی ہے۔ ایک تو موروثی اور دوسرے بیرونی ذرائع مثلاً جانوروں کے ذریعے۔ اکثر نومولو بچوں میں یہ بیماری شناخت کر لی جاتی ہے۔

یہ بات اب پوری طرح معلوم ہوچکی ہے کہ بلی اور بلی کے خاندان سے تعلق رکھنے والے دوسرے جانور اس بیماری کے طفیلی کے قدرتی میزبان ہیں۔ بلی کے فضلہ میں موجود ابناں سے بھی انسان میں تعدیہ ہوسکتا ہے اور یقیناً یہ سب سے زیادہ عام طریقہ ہے۔

یہ بیماری ہر موسم میں ہوسکتی ہے' ہر گرم خون والے جانور اور انسان میں۔ یہ کسی بھی ملک میں ہوسکتی ہے۔ گاؤں میں' شہر میں' کسی بھی پیشہ سے تعلق رکھنے والے لوگوں میں' بلا لحاظ رنگ و نسل' موروثی اور حادثتاً' آلودہ انجکشن کی سوئی سے اس کا تعدیہ ہوتا ہے۔

بیماری کا طفیلی انسان کے خون' تھوک' فضلہ' آنکھ کی رطوبت' پیشاب اور ماں کے دودھ میں موجود ہوسکتا ہے۔ اس بیماری کے ذریعے تعدیہ شدہ جانوروں کے گوشت' زخمی جلد اور ناک کی جھلی سے بھی جسم میں داخل ہوسکتا ہے۔ بظاہر جسم کے ہر مرکزہ والے خلیہ میں ٹاکسو پلازما کا تعدیہ ہوسکتا ہے' جس طرح طفیلی کے ناک کی اندرونی جھلی سے جسم میں داخل ہوسکتا ہے اسی طرح مریض کی ناک کی رطوبتیں بھی تعدیہ پھیلانے کا ذریعہ ہوسکتی ہیں۔ خصوصاً وہ مریض جن میں دماغ کا تعدیہ موجود ہو۔ نفسیاتی یا ذہنی علامتیں ظاہر کرنے والے بچوں میں بیماری کا تعدیہ بہت زیادہ پایا گیا۔ ان میں بعض کے سر نسبتاً بڑے یا چھوٹے بھی ہوتے ہیں۔

خیال کیا جاتا ہے کہ ٹاکسو پلازما ناک یا منہ کے ذریعے انسان میں داخل ہوسکتا ہے' جسم میں داخل ہونے کے بعد طفیلی لمفاوی گروہوں' دماغ' پھیپھڑوں اور دوسرے اعضا میں چلے جاتے ہیں۔ یہ ان اعضا کے خلیوں میں تقسیم ہونے لگتے ہیں اور کافی تعداد میں اعضا میں موجود ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ سے جسمانی کھفوں میں رطوبتیں جمع ہونے لگتی ہیں۔ متاثرہ جگہوں پر انحطاط کا عمل شروع ہو جاتا ہے اور ان کے بیچ میں سخت قسم کے مخصوص زخم بن جاتے ہیں' اگر دماغ ہو تو دماغ کے زخم سخت ہونے لگتے ہیں۔

بیماری کی حالت میں لمفاوی غدودوں پر اثر' دماغی سوزش اور آنکھ کا متاثر ہونا عام بات ہے۔ حاملہ عورتوں میں اگر تعدیہ ہو جس کی کوئی طبی علامت ظاہر نہ بھی ہو تو بھی جنین

کے نشونما پر برا اثر پڑتا ہے۔ خصوصاً حمل کے آخری دور میں دماغ متاثر ہوتا ہے۔ موروثی بیماری میں بیماری کے طفیلی کے پیدا شدہ زخم نمایاں ہوتے ہیں۔ دماغ کے اگلے حصے کی بافتیں سخت ہونے لگتی ہیں، سر کی نشونما میں خلل پڑتا ہے یا تو یہ بہت زیادہ بڑا ہو جاتا ہے یا چھوٹا رہ جاتا ہے اور ذہنی خرابی کا باعث بنتا ہے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ مرض موروثی نہ ہو اور کسی اور طریقہ سے اس کا حملہ ہو تو علامات ظاہر نہیں ہوتیں مگر بچے تعدیہ کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں۔ دماغ کے زخم کے تراشہ کا اگر خوردبینی معائنہ کیا جائے تو زخم کے بیچ میں انحطاط پذیر بافتوں میں طفیلی دیکھے جا سکتے ہیں۔ پھیپھڑوں میں تعدیہ کی وجہ سے پھیپھڑے کمزور رہتے ہیں۔ ان کی رطوبتیں گاڑھی ہو جاتی ہیں اور غیر معمولی نمونیا کی کیفیت نظر آتی ہے۔ تنفّسی خلل کی وجہ سے موت واقع ہو سکتی ہے۔ دل بھی متاثر ہو سکتا ہے۔ طفیلی دل کے عضلات میں گچھوں کی شکل میں موجود ہوتے ہیں۔

اکثر مریضوں میں طفیلی پھیپھڑوں، دل، جگر، تلی، گردے، گردے کے غدود، لمفاوی گروہوں اور اعصابی نظام میں موجود ہوتے ہیں۔ رحمی زخم بھی پیدا ہو سکتے ہیں جس کے ذریعے جنین باہر آ سکتی ہے۔ جڑواں بچوں کی صورت میں صرف ایک بچہ میں تعدیہ کی علامت ہو سکتی ہے جبکہ دوسرے میں بظاہر کوئی علامت موجود نہیں ہوتی۔ موروثی بیماری میں خطرناک بات یہ ہوتی ہے کہ نومولود بچوں کی آنکھ اور دماغ عام طور سے متاثر ہونے کی صورت میں موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جو بچے موت سے بچ جاتے ہیں ان کا دماغ مجروح ہو جاتا ہے اور وہ ذہنی طور پر معذور ہو جاتے ہیں۔ ان کی نشوونما پر برا اثر پڑتا ہے اور مرگی کے دورے پڑتے ہیں۔

بعض بچوں میں پیدائش کے بعد تعدیہ ہوتا ہے اور بعض میں بالغ ہونے کے بعد۔ ان دونوں صورتوں میں دل، دماغ، آنکھ متاثر ہوتی ہے۔ آنکھ میں بیماری کا طفیلی کافی عرصہ تک موجود رہ سکتا ہے اور آنکھ کی خرابی کا باعث ہو سکتا ہے۔ دل کی بیماری پیچیدہ صورت اختیار کر سکتی ہے۔ انسان میں شروع میں بیماری کی پیچیدگی کا اندازہ صرف پوسٹ مارٹم کے بعد ممکن تھا کیونکہ صرف دل، دما، جگر، تلی وغیرہ کی رطوبتوں اور خلیوں میں بیماری کے طفیلی موجود ہوتے ہیں مگر اب ان اعضا کی رطوبتیں (Aspirates) اور بافتوں کے ذریعے (Biopsy) بیماری کی شدت کا اندازہ لگایا جاتا ہے اور تشخیص کی جاتی ہے۔ جیسا کہ

پہلے بتایا جاچکا ہے کہ نوزائیدہ بچوں میں یہ بیماری مہلک ثابت ہوتی ہے حالانکہ ماں میں بظاہر بیماری کی علامات موجود نہیں ہوتیں۔ مریض کو بخار اور الرجی ہوسکتی ہے۔ پیدائش سے پہلے بچے کی موت واقع ہوسکتی ہے۔ **Stillbirth** یا وقت سے پہلے بچہ پیدا ہوسکتا ہے۔ بیماری کی وجہ سے حمل ساقط ہوسکتا ہے۔ بچوں کی بینائی جاسکتی ہے۔ ذہنی نشوونما رک جاتی ہے۔

اس بیماری کے لئے کئی دوائیں موجود ہیں جن سے جسم میں بیماری کے طفیلی کی نشوونما رک جاتی ہے اور قوت مدافعت پیدا ہوجاتی ہے۔ بیماری کے حوالے سے آپ اندازہ لگاسکتے ہیں کہ جانوروں سے دور رہنا چاہئے' بعض لوگ بڑے شوق سے بلی پالتے ہیں اور بعض تو اپنے ہی برتنوں میں کھلاتے پلاتے ہیں کہ برتن بعد میں تو دھل جائیں گے۔ اکثر بچوں کو میں نے دیکھا ہے کہ بلی کو اپنے ساتھ بستر میں سلاتے ہیں' اس سے صرف یہاں بیان کردہ بیماری کا خطرہ نہیں ہے بلکہ دوسری کئی بیماریوں کے طفیلیوں کا تعدیہ بھی ہوسکتا ہے جس کے متعلق علیحدہ مضامین میں بتایا جائے گا۔ صرف بلی ہی نہیں کتا، بھیڑ، بکری، خرگوش، مرغی وغیرہ کا پالنا بھی بیماری کا سبب بن سکتا ہے' یا تو ان جانوروں کا بھی باقاعدہ معائنہ ہونا چاہئے کہ ان میں کوئی بیماری تو نہیں۔ صفائی کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے' یہ بھی ضروری ہے کہ چوہے بھی نہ آئیں کیونکہ ان کے ذریعے بھی۔ اس بیماری کے علاوہ دوسرے طفیلی امراض کا تعدیہ ہوسکتا ہے۔ خصوصاً جہاں حاملہ عورتیں ہوں وہاں کسی بھی جانور کا رکھنا ٹھیک نہیں۔ حفظ ماتقدم کے طور پر صفائی وغیرہ کا بھی بہت خیال رکھنا چاہئے جو عام حالت میں بھی ضروری ہے۔

(از پروفیسر ڈاکٹر بلقیس ملک)

حیوانات سے ڈیڑھ سو قسم کی بیماریوں کا خطرہ:

حیوانات سے انسان کو ڈیڑھ سو سے بھی زیادہ بیماریاں لگتی رہتی ہیں۔ جن چیزوں کی وجہ سے یا جس چھوت کی وجہ سے یہ امراض پھیلتے ہیں انہیں کوزونوسس (ZOONOSES) کہا جاتا ہے جتنے بھی طفیلی کیڑے اور لگنے والی بیماریاں انسان کو گھیرے رہتی ہیں ان میں زونوسس کی تعداد سب سے زیادہ ہے۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ یہ جانور بے حد مفید ہیں۔ مگر اس بات سے بھی انکار نہیں کیا جاسکتا کہ انہی گھریلو یا پالتو جانوروں سے بہت سے امراض وجود میں آتے ہیں۔ اس وقت تک ماہرین نے تقریباً ڈیڑھ سو ایسے حیواناتی امراض کا پتا چلا لیا ہے جو پسلی دار حیوانات سے انسانوں کو منتقل ہوتے ہیں۔ ان میں سے تیئس جراثیمی اور چھبیس وائرسی امراض اب تک شناخت کیے جاچکے ہیں۔ ان جانوروں سے پھیلنے والے امراض کا اندازہ امریکا کے ایک بچوں کے ڈاکٹر کریدرز کے اس بیان سے لگایا جاسکتا ہے کہ ان کے پاس جو مریض بچے اب تک معائنے کے لیے لائے گئے ان کے بقول ۹۵ فی صد کتوں اور ۹۲ فی صد بلیوں کے ساتھی تھے۔

جانوروں سے لگنے والے ۳ خطرناک امراض:

نمبر۱: جمرہ (ANTHRAX)

جمرہ (ANTHRAX) خاص طور پر ایک پیشہ ورانہ مرض ہے۔ اس میں زرعی اور صنعتی دونوں طرح کے کارکن مبتلا ہوتے رہتے ہیں۔ یہ بیماری مردہ جانوروں کے جسم، بال اور کھال کے چھونے سے پیدا ہوتی ہے۔ ابتدا میں یہ مرض جلد پر اثر انداز ہوتا ہے، لیکن کبھی کبھی اس سے نہایت مہلک سانس کی بیماری بھی پیدا ہوجاتی ہے۔ جسے جمرۂ بلغیہ (WOOL SORTER'S DISEASE) کہا جاتا ہے۔ اس مرض کے لیے ایک ٹیکہ دریافت کرلیا گیا ہے۔

نمبر۲: مبقی قنفد (ECHINOCOCOSIS):

(ECHINOCOCOSIS) نبضی قنفری مرض زیادہ تر ان کتوں سے پیدا ہوتا ہے جو مرے ہوئے جانوروں کی آلائش کھا کر بیمار پڑ گئے ہوں۔ اس مرض سے انسان کے جگر اور دوسرے اندرونی اعضا کے اندر مثانہ جیسی تھیلیاں پیدا ہوجاتی ہیں جن کی وجہ سے موت بھی واقع ہوسکتی ہے، لہٰذا اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ کتے مذبح خانہ وغیرہ میں جانوروں کی آلائش نہ کھانے پائیں۔

نمبر۳: طوطا روگ (PSITTACOSIS):

طوطا روگھ (PSITTACOCIS) ایک ایسی چھوت کی بیماری ہے جس

میں بخار، سر میں درد اور ابتدا ہی میں نمونیا ہو جاتا ہے۔ یہ مرض طوطوں، کبوتروں مرغیوں اور دوسری پالتو چڑیوں سے پیدا ہوتا ہے۔ بیماری عموماً بیمار پرندوں کی بیٹ سونگھنے سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ مرض اتفاقیہ طور پر نمودار ہوتا ہے۔ عام طور سے پرندوں کے شائقین اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اس کے لیے کرنا یہ چاہیے کہ جو چڑیاں بیمار ہیں ان کا علاج کرایا جائے اور اس جگہ کو اچھی طرح صاف کرالیا جائے۔ دوسرے ملکوں سے جو چڑیاں منگائی جائیں ان کے لیے انسدادی علاج کا بندوبست کرنا چاہیے۔ بعض ملکوں میں یہ کام لازمی قرار دیا گیا ہے۔

موضوع نمبر ۳۶

صفائی ستھرائی اور جدید سائنسی تحقیقات

صحت وصفائی کے بارے میں ارشاد نبوی ﷺ:

آج کے سائنسی دور میں صحت وصفائی کے بارے میں انسانی صحت کا معیار بلند کرنے کے لئے جو حد بندیاں اور اصول وضوابط وضع کئے گئے ہیں' ان سے کہیں بڑھ کر اللہ پاک نے حضور نبی اکرم ﷺ کی وساطت سے جو رہنما اصول انسانیت کی بقاء وسلامتی کے لئے بہت پہلے بیان فرمائے تھے۔ ان کی وسعت اور ہمہ گیری کی مثال نہیں ملتی۔

اللہ پاک طیب (پاک) ہے اور طیب (پاکیزگی) کو پسند فرماتا ہے۔ اور اپنی اس صفت کا اظہار نبی رحمت ﷺ کی معرفت یوں فرماتا ہے کہ:

''جو شخص اپنے بدن' چہرے اور اعضاء کو پاک وصاف رکھے گا وہ ایسی حالت میں اٹھایا جائے گا کہ اس کا چہرہ اور پیشانی چمکتی ہوگی اور اس کے جسم کے مختلف حصے صاف وشفاف ہوں گے۔''

(ترمذی شریف)

اس سے نتیجہ یہ نکلا کہ اسلام چاہتا ہے کہ انسان ہر حال میں صاف ستھرا نظر آئے اور پاک زندگی گزارے۔ اس سلسلہ میں حضور پاک ﷺ نے روزمرہ کی چھوٹی سے چھوٹی بات پر بھی توجہ فرمائی۔ مثلاً ناخن تراشنے اور سرمہ لگانے تک کی سخت ہدایت فرمائی۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ:

''لوگوں آنکھوں میں سرمہ لگایا کرو' سرمہ آنکھوں کے میل کو دور کرتا ہے۔'' (ترمذی شریف)

''ہر مسلمان پر اللہ کا یہ حق ہے کہ ہفتے میں ایک دن غسل کیا کرے اور اپنے سر اور بدن کو دھویا کرے۔'' (بخاری شریف)

سلیقہ اور صفائی:

حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ ہمارے یہاں حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ملاقات کیلئے تشریف لائے۔ آپ ﷺ نے ایک آدمی کو دیکھا جو گرد وغبار سے اٹا ہوا تھا اور بال بکھرے ہوئے تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ''کیا اس آدمی کے پاس کوئی کنگھا نہیں جس سے یہ اپنے بال درست کر لیتا؟'' پھر ایک اور آدمی کو دیکھا جس نے میلے کپڑے پہن رکھے تھے آپ ﷺ نے فرمایا: ''کیا اس آدمی کے پاس وہ چیز (صابن وغیرہ) نہیں جس سے یہ اپنے کپڑے دھو لیتا؟'' (مشکوٰۃ)

اس حدیث سے اس سلیقہ وصفائی کا سبق ملتا ہے جو اسلام اپنے پیروکاروں میں دیکھنا چاہتا ہے۔ یعنی ان کے کپڑے صاف ستھرے ہونے چاہیں اور بالوں میں کنگھی کی ہونی چاہیئے۔ عجز وانکسار اور دنیا سے بے رغبتی کا یہ مطلب کہ آدمی صفائی، پاکیزگی اور نفاست ترک کر دے۔ یہ کوئی نیکی کا کام نہیں، بلکہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے شیطانی طریقہ قرار دیا ہے۔

عطا بن یسار رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم مسجد میں تشریف فرما تھے کہ ایک آدمی جس کے سر اور داڑھی کے بال بکھرے ہوئے تھے، حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اس کی طرف ہاتھ سے اشارہ کیا جس کا مطلب یہ تھا کہ جاؤ اور اپنے سر اور داڑھی کے بال درست کرو۔ چنانچہ وہ گیا اور اپنے بال درست کر کے پھر حاضر خدمت ہوا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ''کیا یہ بہتر نہیں اس بات سے کہ آدمی کے بال الجھے ہوں اور ایسا معلوم ہوتا ہو کہ گویا شیطان ہے۔''

اسلامی طہارت عین طب ہے:

اسلام کے نظام طہارت میں غور کرنے سے پتہ چلتا ہے کہ وہ عین طب ہے اور جدید سائنس اس کے تابع نظر آتی ہے۔ اسلام کے نظام طہارت کے مطابق پاک اور صاف رہنے والوں کو اللہ تعالیٰ نے سند محبت عطا فرمائی ہے۔ ارشاد خداوندی ہے

ان اللہ یحب التوابین ویحب المتطھرین.

بے شک اللہ تعالیٰ محبت فرماتا ہے توبہ کرنے والوں سے اور پاک
صاف رہنے والوں سے بھی محبت فرماتا ہے۔ (القرآن)

بانی اسلام شارع شریعت نے پاکیزگی وصفائی کو ایمان کا حصہ قرار دیا ہے۔ فرمایا الطھور شطر الایمان (الحدیث) اسلام میں عبادت بدنی کا تمام تر دارومدار اسی پاکیزگی وصفائی پر ہے۔ مخصوص حالات میں غسل اور عمومی طور پر وضو نماز کیلئے شرط اولین ہے۔ انسان عبادت کر کے اپنے رب کی رضا وخوشنودی حاصل کرتا ہے لیکن اس سے پہلے غسل یا وضو کر کے اپنے جسم کو بہت سی بیماریوں سے محفوظ کر لیتا ہے۔ دن رات میں ہاتھ پاؤں، منہ اور ناک وغیرہ کو کم از کم پندرہ دفعہ وضو کی صورت میں دھونے والا انسان متعدی بیماریوں سے محفوظ ہو جاتا ہے۔

جسم انسانی ایک قلعہ کی مانند ہے اس کے رخنوں سے ہی جراثیم اس کے اندر داخل ہوتے ہیں۔ یہ رخنے منہ، ناک اور کان ہیں۔ جبکہ ہاتھ پاؤں اس سلسلہ میں معاون بنتے ہیں۔ جب اسلامی اصولوں کے مطابق انسان ان کی صفائی کا اہتمام کرتا رہے گا تو جراثیم سے پھیلنے والی بیماریاں میعادی بخار (ٹائیفائیڈ) پیچش، ہیضہ، کالی کھانسی وغیرہ قریب نہ آئیں گی اور انسان غم واندوہ سے محفوظ رہے گا۔

ناخن کاٹنے، حجامت بنوانے، غیر ضروری بالوں کی صفائی، منہ اور دانتوں کی صفائی پر اسلامی تعلیمات میں بہت تاکید ملتی ہے۔ ان سب کاموں کو سنت کا درجہ حاصل ہے جس سے ثواب بھی ملتا ہے اور صحت کی حفاظت بھی ہوتی ہے۔

حضور ﷺ نے ۱۴۰۰ سال پہلے جراثیم کی نشاندہی کر دی تھی:

موجودہ دور میں سائنسی علوم کے ارتقاء، تجربہ گاہوں کے وسائل اور گوناگوں ساز و سامان کی تیاری سے صفائی اور پاکیزگی کی اہمیت دنیا پر بخوبی روشن ہو چکی ہے اور صحت مند انسانی زندگی کے لئے صفائی ستھرائی کا گہرا تعلق واضح ہو چکا ہے۔ عصر حاضر کے انسان نے جراثیم اور وائرس کا پتہ چلا لیا ہے نیز ان سے لاحق ہونے والے امراض سے بھی واقف ہو گیا ہے۔ موجودہ دور کے سائنسدان اور دانشور اگر صفائی ستھرائی کی اہمیت کی بات کر رہے ہیں تو یہ کوئی عجیب اور چونکا دینے والی بات نہیں ہے انہوں نے بیماری پھیلانے والے غیر مرئی

دشمنوں (جراثیم) کو اپنی آنکھوں سے دیکھ لیا ہے اور انہوں نے ان میں سے ہر ایک پر بہت سے تجربات کئے ہیں اور اب وہ لوگوں کو ان کے وجود سے پیدا ہونے والے خطرات سے آگاہ کر رہے ہیں۔

جب ہم چودہ صدیاں پیچھے جا کر تیرہ وتاریک دنیا کا مطالعہ کرتے ہیں تو ہم محسوس کرتے ہیں کہ یہ وہ زمانہ تھا کہ جب بشریت جہالت کی دلدل میں ہاتھ پاؤں مار رہی تھی۔ یہی وہ دور تھا جب پیغمبر اسلام حضرت محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے نوع انسانی کی فلاح و بہبود کے لئے وہ تعلیمات پیش کیں جن کا سرچشمہ وحی الٰہی تھا۔ آپ ﷺ نے فرمایا:

''صفائی نصف ایمان ہے۔'' اس سے معلوم ہوا کہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے صفائی کی اہمیت بیان کر کے جراثیم سے بچنے کی تاکید فرمائی ہے۔

جراثیم کی دریافت:

جدید سائنس نے نہایت چھوٹے چھوٹے کرم (جرمز) دریافت کئے ہیں جو کوراک بننے والی اشیاء میں موجود ہوتے ہیں اور خوردبین سے دیکھے جا سکتے ہیں' ان کو جراثیم کہتے ہیں۔ ان کی دو قسمیں ہیں۔ ایک قسم کے جراثیم انسانی صحت کیلئے مفید اور ضروری ہیں جیسے دہی بنانے والے جراثیم یا سرکہ تیار کرنے والے کرم اور دوسری قسم ایسے جراثیم کی ہے جو بیماری کا باعث بنتے ہیں وہ کھانے پینے کے ذریعہ سے ہمارے جسم میں داخل ہوتے ہیں اور ہماری صحت کو خراب کر دیتے ہیں۔ جدید سائنس ان سے بچاؤ کی خاص تدبیر ''صفائی'' قرار دیتی ہے۔

ہاتھوں کی صفائی نہ رکھنے کے نقصان:

یہ زہر خورانی کا ایک اور سبب ہے' اسی لیے ہاتھوں کا دھونا بہت ضروری ہے۔ خاص طور پر بیت الخلا کے استعمال کے بعد ہاتھوں کو صابن سے اچھی طرح دھونا چاہیے' کیونکہ سب سے خطرناک جرثومے اسی میں کوتاہی کی وجہ سے غذا تک پہنچتے ہیں۔

صفائی ستھرائی اور جدید سائنسی تحقیق:

حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے چودہ سو سال پہلے چند ایسے ذریں اصول بنائے جو آج کی دنیائے سائنس کے لئے بھی اپنا کام دے رہے ہیں۔ اگر ان پر مکمل طریقے سے عمل کیا جائے تو تقریباً بیماری سے بچا جا سکتا ہے۔

انسانی جسم میں جلد (کھال) کی حیثیت تمام اندرونی اعضاء کے لئے حفاظتی بند کی سی ہے۔ اس پر کوئی زخم، پھوڑا، پھنسی، یا دھوپ اور سردی کے تاثرات اندر کے اعضاء کو متاثر کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے جلد کی ساخت ایسی بنائی ہے کہ اس کے خلیوں کی صرف ایک یا دو قسمیں نہیں ہیں جیسا کہ جدید اصطلاح میں (Stratified Squamous Epitheium) کہتے ہیں۔ پیارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے روزمرہ زندگی کے سلسلے میں جو ہدایت دی ہیں۔ ان میں سے ایک یہ بھی ہے کہ الطھور شطر الایمان "پاکیزگی ایمان کا حصہ ہے۔" جسم کو ہر وقت صاف ستھرا رکھنا، صاف کپڑے پہننا اور نہانا صفائی کا حصہ ہیں۔ ان اقدامات سے جسم کی جلد پر ہر وقت موجود جراثیم (Staphylococus Strepto Cocc) اور بہت سے دوسرے جراثیم دھل کر بہہ جاتے ہیں اور جگہ صاف ہو جاتی ہے۔ ان جراثیم کی موجودگی مسلسل خطرے کا باعث ہوتی ہے۔ جونہی صفائی ستھرائی میں کمی آئے یہ جراثیم اپنا اثر ظاہر کرنا شروع کر دیتے ہیں اور قسم قسم کی جلدی بیماریاں انسان کو آلیتی ہیں اور جلد کے ذریعے جسم کے باقی اعضاء مثلاً ہڈی، پٹھے اور جوڑ وغیرہ بھی متاثر ہو جاتے ہیں بیماریوں سے بچنے کے لئے آج کل کی میڈیکل سائنس کا اصول یہ ہے۔ بار بار نہایا جائے اور جسم کو صاف ستھرا رکھا جائے۔ (بشکریہ: میجر رفیق احمد)

صفائی پرہیزگاری کی ایک شکل ہے:

صحت کے لئے صفائی اولین شرط ہے۔ فی الحقیقت صفائی پرہیزگاری کی ایک شکل ہے۔ اسی لئے اکثر مذاہب صفائی کی تعلیم دیتے ہیں۔ اسلام کا پہلا سبق طہارت اور صفائی ہے۔ کلام پاک اور احادیث میں جا بجا اسکی تاکید کی گئی ہیں۔ جسم اور لباس، دانت، ناخن، سر اور بال، آنکھ، کان اور ناک کو صاف رکھنا چاہیئے۔ مصفیٰ پانی اور غذا صاف ستھرے برتنوں میں

صاف جگہ پر استعمال کرنی چاہیئے۔ گھر کو صاف اور مکھی، مچھر وغیرہ سے محفوظ رکھنا چاہیئے۔

بالوں کی صفائی:

بالوں کو صاف نہ رکھا جائے تو یہ گرنے لگتے ہیں۔ سر میں درد ہوجاتا ہے اور جوئیں پڑ جاتی ہیں۔ بال میں تیل لگا کر کنگھی کرنی چاہیئے۔ کم از کم ہفتے میں دوبار بالوں کو اچھے صابن سے دھونا چاہیئے۔ حجامت میں استرے کی صفائی کا خیال رکھنا چاہیئے۔ کسی دوسرے شخص کی ٹوپی قطعی طور استعمال نہیں کرنی چاہیئے۔

ناخنوں کی صفائی:

ناخن بہت جلد بڑھ جاتے ہیں، یہ تقریباً چوتھے مہینے نئے آجاتے ہیں۔ کھاتے وقت ناخن غذا اور منہ دونوں میں دخل ہوتے ہیں۔ اگر ان کی تراش اور صفائی سے غفلت برتی جائے تو ان کی غلاظت معدے میں پہنچ کر مختلف امراض کا باعث بنتی ہے۔ ناخنوں کو دانتوں سے کاٹنا نہایت غلیظ اور مضر صحت ہے۔

آنکھوں کی صفائی:

آنکھوں کی حفاظت نہ کی جائے تو کمزور ہوجاتی ہیں۔ گاہے بصارت زائل ہوجاتی ہے۔ اس لئے مندرجہ ذیل ہدایات کو پیش نظر رکھنا چاہیئے۔

۱...... ہمیشہ عمدہ روشنی میں پڑھیں۔ روشنی آنکھوں پر نہیں کتاب پر پڑنی چاہیئے۔

۲...... پڑھتے وقت کتاب کو آنکھوں سے دس انچ کے فاصلہ پر رکھیں۔

۳...... لیٹ کر یا چلتی گاڑی میں نہ پڑھیں۔

۴...... چہرہ پوچھنے کے لئے غلیظ یا کسی دوسرے کا تولیہ استعمال نہ کریں۔

۵...... تیز دھوپ، روشنی، سرد ہوا اور گرد وغبار آنکھوں کے لئے مضر ہیں۔

۶...... دیر تک ایسا کام نہ کریں جس میں بینائی پر زور پڑے۔

۷...... اگر آنکھوں میں کوئی شئے پڑ جائے تو اسے صاف رومال کے کونے سے نکال دیں۔ آنکھیں ملنا مضر ہے۔

کانوں کی صفائی:

کانوں سے لاپروائی برتی جائے تو بہرہ ہونے کا خطرہ ہے۔

۱......کانوں کو کسی چیز سے نہ کریدیں۔

۲......نزلہ زکام' گلے کی خراش' بارش میں بھیگنے' پاؤں گیلا رہنے' ناک بند ہونے' کان میں میل جمع ہونے اور سرد ہوا کان کو لگنے سے بچائیں۔

۳......نہاتے وقت کان میں پانی نہ جانے دیں۔

۴......کانوں کو خود صاف نہ کریں بلکہ کبھی کبھی معالج سے صاف کراتے رہیں۔

دانتوں کی صفائی:

دانتوں کی مضبوطی' کمزوری' گندگی' صفائی وغیرہ کا اثر نظام ہضم پر ہوتا ہے۔ان کی خرابیوں کی وجہ سے بیسیوں امراض مثلاً بدہضمی پیچش' اسہال' قبض' فقرالدم' دیدان وغیرہ پیدا ہوجاتے ہیں۔دانتوں کی خرابی کی کا اثر بتدریج اور مدت کے بعد اس وقت جا کر ظاہر ہوتا ہے۔جب علاج اور تدبیر کا وقت گزر چکا ہوتا ہے۔لہذا ان کی صفائی اور درستی پر ابتداء ہی سے توجہ دینی چاہیئے۔

یہاں پر چند ضرور ہدایات درج کی جاتی ہیں۔جو دانتوں کو مضبوط اور خوبصورت اور غذا کو صحیح طور پر ہضم کرنے میں کارآمد ہیں۔

۱......منہ' مرض اور صحت کے لئے ایک دروازہ ہے۔لہذا اس کو ہمیشہ صاف رکھیں۔

۲......زیادہ گرم زیادہ سرد سخت اشیاء نہ کھائیں۔

۳......غذا کو آہستہ آہستہ اور اچھی طرح چبا کر کھایا جائے۔

۴......جتنا زیادہ منہ سے کام لیا جائے گا۔معدہ اتنا ہی مشقت سے بچا رہے گا۔زبان صرف گفتگو کے لئے نہیں ہے بلکہ یہ برش کا کام بھی دیتی ہے۔

اس لئے کھاتے وقت اس سے بھی کام لیں۔سوتے وقت مسواک کر کے سوئیں۔اور صبح اٹھ کر پھر مسواک کریں۔

۵......سخت گوشت اور نشاستہ دار غذائیں دانتوں کی درازوں میں پھنس جاتی ہیں اور ان کے

متعفن ہونے کی وجہ سے منہ میں بدبو پیدا ہوجاتی ہے لہذا ایسی اشیاء کو کھانے کے بعد مسواک اور خلال ضرور کریں۔

۶.....بچہ جب کھانا کھانے لگے تو ابتداء میں ایسی چیزیں کھانے کو دیں جو ذرا سختی سے چبائی جائیں۔

۷.....دانتوں میں پہلو بہ پہلو مسواک نہ کریں۔کیونکہ اس سے ریشے نکلنے کے بجائے دانتوں کے اندرونی اور پچھلے حصہ کو بھی صاف کریں۔

۸.....قند سیاہ' مٹھائی وغیرہ بکثرت کھانے سے بھی دانت خراب ہوجاتے ہیں۔

۹.....دانتوں کا کبھی کبھی دندان ساز سے معائنہ کراتے رہنا چاہیئے۔

الرجی سے محفوظ گھر:

کیڑے مکوڑوں' کوڑا کرکٹ اور مکڑی کے جالوں سے صاف گھر بھی مکمل طور پر محفوظ اور صحت بخش قرار نہیں دیئے جاسکتے۔اس صفائی ستھرائی کے باوجود گھر والوں کا بار بار بیمار پڑنا اس بات کا ثبوت ہوتا ہے کہ گھر میں صفائی ٹھیک اور مکمل طور پر نہیں ہورہی ہے۔بچوں کی ناک بار بار بہتی ہو' چھینکیں آتی رہتی ہوں' خارش کی شکایت ہو' جسم میں سرخ دھبے ہوں' سانس یعنی دمہ کی تکلیف ہو تو اس سے صاف ظاہر ہوتا ہے کہ گھر میں الرجی حساسیت پیدا کرنے والے اجزا اور اسباب موجود ہیں اور محض جھاڑ پونچھ سے یہ دور نہیں ہورہے ہیں۔اپنے گھر کو مکمل طور پر صاف ستھرا اور صحت بخش بنانے کے لئے ضروری ہے کہ آپ اسے حساسیت سے محفوظ (الرجی پروف) بنائیں

الرجی کی تکالیف سخت نوعیت کی بھی ہوتی ہیں۔مثلاً دمہ کی شکایت بروقت علاج نہ کرنے کی صورت میں جان لیوا بھی ثابت ہوسکتی ہے۔اس لئے گھر میں یہ شکایت ہو تو اس کا بروقت تدارک بھی ضروری ہے۔اس کے بعد اس بات کا بھی نہایت توجہ اور اطمینان سے جائزہ لینا چاہئے کہ گھر میں حساسیت کا سبب بنے والے وہ کون سے زرائع ہیں جن کا خاتمہ کرکے آپ خاندان والوں کو حساسیت اور دیگر تکالیف سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔یہ بات ہمیشہ ذہن نشین رہنی چاہیئے صحت مند اور بیماریوں سے محفوظ رہنا' بیمار پڑ کر علاج کرانے سے بدرجہا' بہتر اور مفید ہوتا ہے۔

الرجی پیدا کرنے والے اسباب کا دور کرنا خاص طور پر بچوں کے لئے بہت ضروری اور مفید ثابت ہوتا ہے مشاہدات اور تجربات سے ثابت ہوتا ہے کہ اس عمر میں احتیاط نہ کرنے کی صورت میں بچے آگے چل کر بالخصوص سانس کی تکالیف مثلاً دمہ میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ امریکہ کے بعد اب پاکستان میں بھی یہ بات دیکھی جارہی ہے کہ گاڑیوں کی تعداد اور ایندھن کے استعمال میں اضافے سے بچوں میں دمہ کی شکایت بھی بڑھ رہی ہے۔ امریکہ میں ۱۹۷۰ء سے ان کا استعمال بڑھا ہے تو اسی طرح سانس کی شکایات بھی بچوں میں بڑھی ہیں۔ گھروں میں دھوپ اور تازہ ہوا کا گزر نہ ہونے سے کمروں میں الرجی پیدا کرنے والے اجزا خوب پھیلتے پھولتے ہیں۔ اسی طرح گھروں میں قالینوں اور پردوں کے استعمال میں اضافے سے بھی الرجی کی شکایت بڑھتی چلی جارہی ہے۔

الرجی کے ذرائع

گرد کے جراثیم:

آپ گرد کے ذرات تو شاید دیکھ لیں، لیکن اس میں شامل جراثیم کا مشاہدہ صرف خردبین ہی سے ممکن ہے۔ ہماری جلد سے باریک جھڑنے والے نہایت ہی باریک تکڑوں پر ان کا گزربسر ہوتا ہے اس لئے ان کا اصل ٹھکانا بستر ہوتا ہے یا پھر صوفوں، کرسیوں کے گدے اور قالین، دریاں ان کا ٹھکانا بنتی ہیں۔ ایک مربع گز قالین میں گرد کے ایک لاکھ جراثیم بسے رہتے ہیں اور ایک جرثومہ ایک دن میں ۲۰ فضلاتی ذرات خارج کرتا ہے اور ان فضلاتی ذرات میں شامل ایک پرٹین اکثر افراد کے لئے الرجی کا سبب بن جاتی ہے۔ رطوبت میں پچاس فیصد کمی بھی ان کے لئے مہلک ثابت ہوتی ہے۔

بھوسی:

آپ نے اکثر سنا ہوگا کہ بلی کے بال الرجی کا سبب ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ بلی نہیں بلکہ اس کی جلد سے جھڑنے والی نہایت ہی باریک بھوسی کے ذرات اس کا لعاب دہن (تھوک) ہوتا ہے۔ بلی کی جلد کے ان ذرات میں موجود پرٹین الرجی کا سبب بنتی

ہے۔ بلی کے علاوہ کتوں، خرگوشوں، سفید چوہوں، چڑیوں اور دیگر حیوانوں کی جلد سے جھڑنے والے ایسے ہی نہایت ہی باریک ذرات حساسیت کا سبب بنتے ہیں۔ یہ بھوسی یا ذرات نہایت ہلکے ہونے کی وجہ سے ہوا میں معلق و موجود رہتے ہیں۔

جھینگر:

جھینگروں کا فضلہ اور ان کے جسم سے جھڑنے والے ذرات سے ساٹھ فیصد افراد حساسیت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ان کا اصل ٹھکانا باورچی خانہ ہوتا ہے ویسے یہ ہر جگہ نظر آتے ہیں۔

پھپھوندی:

نم اور مرطوب حصوں مثلاً غسل خانوں اور تہ خانوں میں یہ خوب پھلتی پھولتی ہے۔ اس کی وجہ سے بھی الرجی کی شکایت لاحق ہوتی ہیں۔

زرگل:

یعنی پولن، موسمی ہوتی ہیں۔ مختلف درختوں، گھاس اور پودوں کے پھولوں کے یہ ذرات ہوا میں شامل ہو کر الرجی کی شکایت کا سبب بنتے ہیں۔ اسلام آباد میں لوگوں کی اکثریت موسم بہار کے آغاز میں ان کی وجہ سے خاص طور پر دمے اور سانس کی شکایت کا زیادہ شکار ہوتی ہیں۔

بچاؤ کی تدابیر:

اس سلسلے میں یہ ضروری ہے کہ معیار زندگی کو متاثر کئے بغیر ان سے تحفظ حاصل کیا جائے۔ اب یہ تو ہو نہیں سکتا گھر سے ایسا تمام سامان نکال کر پھینکا جائے جن میں الرجی کا سبب بنے والے ذرات و جراثیم موجود ہوتے ہیں اس لئے مناسب یہ ہے کہ ان کے ٹھکانوں کا پتہ لگانے کے بعد انہیں صاف ستھرا رکھ کر ان اسباب کا ازالہ کیا جائے۔ مثلاً ہم اپنی کم از کم ایک تہائی زندگی بستر میں گزارتے ہیں۔ اس لئے اس کا صاف ہونا بے حد ضروری ہے۔ چادروں تکیوں کے غلاف وغیرہ کی صفائی کے علاوہ یہ بھی ضروری ہے کہ انہیں کچھ دیر دھوپ بھی دی جائے۔ اسی طرح دریوں قالینوں کا صاف ہونا بھی ضروری

ہے‘ خاص طور پر اگر ان پر پالتو جانور بھی بیٹھتے ہوں۔ ماہرین کے مطابق کم از کم بستروں کی صفائی پر بہت توجہ دینی چاہیئے۔ قالینوں کو جانوروں کے ’’الرجی زا‘‘ ذرات سے محفوظ رکھنے کے لئے انہیں کبھی ان پر بیٹھنے نہ دیجئے۔ انہیں صرف ان کے بستروں پر یا فرش پر بیٹھنے کا عادی بنایئے‘ کیونکہ تحقیق کے مطابق پختہ یا لکڑی کا فرش قالین کے مقابلے میں صد فی صد محفوظ ہوتا ہے۔ یہاں یہ بتانا بھی ضروری ہے کہ گھر سے ایسے جانوروں کو نکال دینے کے بعد آپ کے قالین اور فرنیچر وغیرہ میں ان کے جسم سے جھڑنے والے ذرات اور جراثیم موجود رہتے ہیں۔ یہ بھی ضروری ہے کہ پرندوں کے پنجرے خواب گاہ سے دور رکھے جائیں۔

موضوع نمبر ۲۷

ہنسی مسکراہٹ اور جدید تحقیقات

دورِ نبوی ﷺ کی مسکراہٹیں:

عربی زبان کا ایک مقولہ ہے "نزاح المومنین عبادة" یعنی مومن کا مزاح بھی عبادت ہے۔ اسی طرح یہ بھی ایک معروف قول ہے "النزاح فی الکلام کالملح فی طعام" یعنی کلام میں مزح کو وہی مقام حاصل ہے جو مزیدار کھانے میں نمک کو ہے۔

حضور اقدس ﷺ نے دنیا میں توحید کا پیغام عام کیا۔ یہ ایک نہایت سنجیدہ اور ذمہ داری کا فریضہ تھا۔ آپ ﷺ تمام عمر نہایت جاں نشانی سے اس مقصد جلیلہ کی تکمیل کے لئے مصروف رہے لیکن حیران کن امر یہ ہے کہ آپ ﷺ نے کسی بھی مرحلہ پر ترش روی پیوست اور خشک مزاجی کو پسند نہیں فرمایا۔ صحابہ کرام رضی اللہ عنہ کی تعلیم وتربیت کے لئے آپ ﷺ نے جو ماحول تشکیل دیا اس میں بلا کی ہم آہنگی اور تعلق دکھائی دیتا ہے۔ ایک دوسرے کی صورت ہی برداشت نہ کرنے والے جنگجو قبائل کے لوگ شیر و شکر ہو گئے۔ آپ ﷺ فطری تقاضوں کو اخلاقی معیار کے ساتھ ہم آہنگ رکھنے کا پورا اہتمام فرماتے تھے۔ صحابہ کرام میں ذہنی ہم آہنگی پیدا کرنے کے لئے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ایسا ماحول بھی تشکیل دیا جس میں مزاح اور شگفتہ مزاجی کا رنگ دکھائی دیتا ہے۔

ایک مرتبہ ایک خاتون حضور پاک ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئیں۔ آپ ﷺ نے خیر خیریت کے بعد شوہر کی بابت دریافت کیا تو خاتون نے اپنے شوہر کا نام بتایا۔ نام سن کر آپ ﷺ نے فرمایا:

> "اچھا وہی ہے جس کی آنکھوں میں سفیدی ہے۔" وہ خاتون اس بات سے ورطۂ حیرت میں پڑ گئیں۔ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم سے تو کچھ نہ کہا الٹے پیروں گھر پہنچیں اور شوہر کی آنکھوں کا معائنہ شروع

کر دیا۔ خاوند نے سوال کیا ’’اری نیک بخت تمہیں کیا ہو گیا؟‘‘ خاتون نے جواب دیا رسول اکرم ﷺ نے ایسا ایسا کہا ہے تو خاوند نے زور سے ہنس کر کہا ’’رسول اللہ ﷺ نے ٹھیک ہی تو کہا ہے۔ میری آنکھوں میں سفیدی سیاہی سے زیادہ دور نہیں۔‘‘

ایک روز بوڑھی خاتون نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئیں اور کہا ’’یارسول اللہ ﷺ دعا کیجئے کہ میں جنت میں جاؤں۔‘‘ اس پر آنحضور ﷺ نے فرمایا ’’بوڑھی عورتیں جنت میں نہیں جائیں گی۔‘‘ وہ خاتون یہ سن کر بہت پریشان نظر آنے لگیں جس پر آپ ﷺ نے فرمایا ’’جنت میں بوڑھی عورتیں نہیں جائیں بلکہ اللہ تعالیٰ ان کو جوان کر کے جنت میں داخل کریں گے۔‘‘ یہ سن کر خاتون سمیت تمام حاضرین مسکرانے لگے۔

ایک مرتبہ رسول اکرم ﷺ چند صحابہ کے ساتھ کھجوریں تناول فرما رہے تھے۔ اس وقت حضرت صہیب رضی اللہ عنہ آئے اور کھانے میں شریک ہو گئے۔ حضرت صہیب رضی اللہ عنہ کی ایک آنکھ دکھ رہی تھی۔ آپ ﷺ نے فرمایا ’’آنکھ آئی ہوئی ہے اور کھجوریں کھا رہے ہو؟‘‘ اس پر حضرت صہیب رضی اللہ عنہ نے کہا ’’یارسو اللہ صلی اللہ علیہ وسلم میں اچھی آنکھ کی طرف سے کھا رہا ہوں۔ ایک آنکھ تو درست ہے۔‘‘ اس بدیہہ گوئی پر محفل زعفران زار ہو گئی۔

حضرت ابوذر رضی اللہ عنہ نے رسول اللہ ﷺ سے عرض کیا:

’’سنا ہے جب دجال ظاہر ہوگا تو دنیا قحط کا شکار ہو گی۔ اس عام قحط میں دجال لوگوں کی ضیافت کرے گا جس میں انواع واقسام کے کھانے ہوں گے۔ میرا خیال یہ ہے کہ اگر میں اس دور میں ہوا تو اس کے کھانوں سے خوب پیٹ بھروں گا اور پھر اس سے منحرف ہو جاؤں گا۔‘‘ یہ سن کر حضور ﷺ نے خوب تبسم فرمایا اور ارشاد فرمایا ’’اگر تم اس دور میں ہوئے تو اللہ تعالیٰ تمہیں اس کی نعمتوں سے بے نیاز کر دے گا۔‘‘

تاریخ میں حضور پاک ﷺ کی دلآویز حسِ مزاح کا ایک اور واقعہ محفوظ رکھا ہے۔ غزوہ بنی مصطلق میں منافق عبداللہ بن ابی نے حضور ﷺ کے خلاف سازش کی اور ایک مجلس میں کہا کہ "مدینہ جا کر ہم میں سے جو عزت والا ہے وہ ذلیل کو نکال دے گا" اس مجلس میں حضرت زید رضی اللہ عنہ بھی موجود تھے جو اس وقت بالکل بچے تھے۔ انہوں نے یہ بات حضور ﷺ تک پہنچا دی جب عبداللہ بن ابی سے دریافت کیا گیا تو وہ صاف مکر گیا۔ لوگوں نے شک کیا کہ زید رضی اللہ عنہ نے غلط اطلاع پہنچائی مگر سورۂ منافقون کی آیت نمبر ۸ میں اللہ تعالیٰ نے تصدیق فرمائی تو حضور ﷺ نے زید رضی اللہ عنہ کو بلایا اور ان کا کان پکڑ کر فرمایا "لڑکے کا کان سچا تھا۔"

حضرت عوف بن مالک رضی اللہ عنہ بتاتے ہیں کہ غزوہ تبوک کے موقع پر حضور اکرم ﷺ ایک چھوٹے سے خیمے میں تشریف فرما تھے کہ میں نے باہر سے سلام کیا۔ آپ ﷺ نے سلام کا جواب دیا اور فرمایا اندر آ جاؤ۔ میں نے کہا یا رسول اللہ ﷺ کیا پورا آ جاؤں۔ یہ سن کر آپ ﷺ بے اختیار مسکرا دیئے اور فرمایا "ہاں پورے آ جاؤ۔"

سرورِ کائنات جہاں خود شستہ مذاق کرتے تھے وہاں اگر صحابہ کرام رضی اللہ عنہ بھی مزاح کیا کرتے تو اس سے بھی محظوظ ہوا کرتے۔ حضرت نعمان بن عمرو رضی اللہ عنہ وہ نبوی ﷺ کی ایک نمایاں ظریف الطبع شخصیت تھے۔ ایک مرتبہ حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ تجارت کے لئے بصرہ گئے تو حضرت نعمان رضی اللہ عنہ اور سویبط رضی اللہ عنہ بھی ان کے ہمراہ تھے۔ دوران سفر ایک روز حضرت نعمان رضی اللہ عنہ نے حضرت سویبط رضی اللہ عنہ سے کھانا مانگا۔ حضرت ابوبکر رضی اللہ عنہ وہاں موجود نہیں تھے۔ سویبط رضی اللہ عنہ نے کہا کہ "حضرت ابوبکر رضی اللہ عنہ کے آنے پر دوں گا۔" حضرت نعمان رضی اللہ عنہ نے کہا "اچھا میں تمہیں دیکھ لوں گا۔" قریب سے کچھ لوگ گزر رہے تھے۔ نعمان رضی اللہ عنہ ان لوگوں کے پاس گئے اور کہا "اے لوگو میرے پاس ایک لاجواب عربی غلام فروخت کے لیے موجود ہے۔ یہ بہت فصیح اللسان اور کام کا غلام ہے۔ مگر اس کے اندر ایک خرابی ہے کہ وہ خود کو آزاد کہتا ہے اگر تم اسے خرید لو تو بہت کام آئے گا۔" سو وہ اونٹوں پر نمٹ گیا۔ ان لوگوں کو ساتھ لے کر نعمان سویبط رضی اللہ عنہ کے پاس آئے اور ان کو رسیوں سے جکڑ دیا وہ لاکھ کہتے رہے کہ میں آزاد ہوں مگر ان لوگوں نے ایک نہ سنی اور سویبط رضی اللہ عنہ کو

باندھ کر لے جانے لگے کے اسی اثناء میں حضرت ابوبکر رضی اللہ عنہ وہاں پہنچ گئے اور یہ مزاح اپنے اختتام کو پہنچی۔ جب یہ حضرات مدینہ منورہ واپس آئے تو قصہ حضور ﷺ کو سنایا گیا اور وہاں موجود سب لوگ یہ سن کر مسکرانے لگے۔

ہنسی اور سائنسی تحقیق:

ہنسی یا مسکراہٹ بظاہر تو ایک معمولی کیفیت محسوس ہوتی ہے لیکن یہ مخفی طور پر انسان کو بے شمار ثمرات سے لطف اندوز کرتی ہے۔ ویسے بھی اگر غور کیا جائے تو انسان کو ہنستے مسکراتے چہروں میں منہ بسورتے ہوئے چہروں کی نسبت زیادہ کشش محسوس ہوتی ہے۔ مسکراہٹ چہرے کو ایک رعنائی اور جاذبیت عطا کرتی ہے اور آپ کے مخاطب پر آپ کی شخصیت کے مثبت اثرات مرتب کرتی ہے یہ اور اس کے علاوہ بھی بہت سے فوائد ایک مسکراہٹ کے زیر اثر حاصل کیے جاتے ہیں۔ جدید سائنسی تحقیق کے مطابق ہنسی انسانی صحت پر بھی بہت مفید اثرات مرتب کرتی ہے۔ سائنس دانوں نے اس ضمن میں بہت سے تجربات کیے ہیں جس کی روشنی میں یہ کہا جاسکتا ہے کہ خوش رہنے سے انسان بہت سی پیچیدگیوں کے لاحق ہونے سے محفوظ رہ سکتا ہے طب جدید بھی اس امر پر متفق ہے کہ ایک ہلکی سی مسکراہٹ غموں کا مداوا کرتی ہے۔ مسکراتے ہوئے چہرے کو بالعموم پسندیدگی کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔ مسکراہٹ انسان کو بیماریوں سے نجات دلاسکتی ہے۔ سائنسی تجزیے کے مطابق قہقہہ جسم کی بافتوں کو حرکت میں لاکر جسم انسانی کو تازہ کر دیتا ہے اور سینے نیز پھیپھڑوں کو حرکت میں لاکر ان کے فاضل مواد کو رفع کرتا ہے۔ انسان کا مصنوعی طور پر قہقہہ لگانا بھی افادیت کا حامل ہے۔ یہاں ایک چیز کی وضاحت بہت ضروری ہے کہ کچھ افراد کو حلق پر پورا زور ڈال کر اور منہ پھاڑ کر قہقہہ لگانے کی عادت ہوتی ہے جس سے اکثر لوگوں کو تضحیک محسوس ہوتی ہے میڈیکلی طور پر بھی یہ مناسب عادت نہیں ہے۔ ہلکا قہقہہ اور مسکراہٹ ہی جسمانی اور ذہنی افعال کو درست رکھنے کے لئے کافی ہیں۔

ہنسی کے صحت پر اثرات:

ترقی یافتہ ممالک میں چھوٹے بچوں کو کھلونوں اور کھیل کے ذریعے ابتداہی سے

خاص طور پر خوش مذاقی کی تربیت دی جاتی ہے۔ تاکہ وہ اپنی زندگی میں ہنسنے ہنسانے کو خصوصی اہمیت دیں۔ جس کا ثبوت ان کھلونوں سے ملتا ہے۔ جو بچوں کے لئے بنائے جاتے ہیں اور جن کی شکل عام طور پر مزاحیہ کارٹونز پر مشتمل ہوتی ہے۔ کہ انہیں دیکھتے ہی بچے اور بڑے دونوں میں فوری طور پر مسکرادینے کا عمل نمایاں ہو جاتا ہے۔ لیکن ایسے افراد جن کی تربیت میں اس قسم کی تربیت کے عنصر استعمال نہیں کئے جاتے۔ وہ عام طور پر ہنسنے ہنسانے کی خصوصیت سے محروم نظر آتے ہیں۔

خوش ذوقی کے لئے عام طور پر آپ کو مواقع کا بھی خیال رکھنا پڑتا ہے۔ اس کا اظہار کسی مسجد، کسی دوسری عبادت گاہ یا موت کے وقت تو معیوب سمجھا جاتا ہے اور یہ بات غلط بھی نہیں ہے۔ تاہم شادی بیاہ تفریحی دورے یا تفریحی محافل میں آپ ہنسنے ہنسانے کے مواقع نکال سکتے ہیں۔ علاوہ ازیں روزمرہ زندگی میں بھی آپ کو اس مقصد کے لئے متعدد مواقع مل سکتے ہیں یا آپ خود ذرا سی کوشش سے مواقع پیدا کر سکتے ہیں۔

ڈاکٹر نور احمد نور (پروفیسر آف میڈیسن، نشتر میڈیکل کالج، ملتان) کا کہنا ہے۔

''مزاج یا خوش مزاجی اور عجز وانکسار کے ساتھ نرم خوئی سے ہنسی کو دبا لینے کا نام نہیں ہے۔ موقع ملنے پر آدمی کو جی کھول کر ہنسنا چاہیے۔''

ڈاکٹر نور احمد نور صاحب نفسیاتی امراض کا علاج بھی کرتے ہیں اور آدمی کے کردار کا تجزیہ کرنے میں خصوصی مہارت رکھتے ہیں۔ ان سے جب یہ پوچھا گیا کہ آدمی کے مزاج اور طبیعت پر ہنسی کے کیا اثرات ہوتے ہیں؟ تو انہوں نے جواب دیا کہ ''اس کا اثر براہ راست آدمی کے جسم پر ہوتا ہے۔ اس بات کو ہم خود بھی محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ فعل ہمارے ادراک سے بھی زیادہ ہمارے جسم کو متاثر کرتا ہے۔ مذاق پورے جسم پر وارد ہونے والا تجربہ ہے۔ جو ہمارے دوران خون، عضلات، عمل تنفس، بغیر نالی کے غدود اور بیماریوں کے خلاف کارفرما دفاعی نظام پر خوشگوار اثر ڈالتا ہے۔

ہنسی مذاق کے موضوع پر محترم ڈاکٹر نور احمد نور صاحب کی تحقیق حیران کن ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ ہم نے خوش کن اور بھرپور قہقہے کا مطالعہ کیا ہے اور انسانی جسم پر اس کے اثرات معلوم کئے ہیں۔ بھرپور قہقہہ اعصاب شکنی اور تناؤ کو ختم کرتا ہے اور مسرت و شگفتگی کا باعث ہوتا ہے۔ یہ ہمارے جسم کے دفاعی نظام میں شامل خلیوں کو متحرک کر دیتا ہے۔ یہ دفاعی

نظام بیماریوں کے خلاف جنگ لڑتا ہے۔ اس مطالعے سے یہ واضح ہوتا ہے۔ امراض کے خلاف جنگ لڑنے میں یہ دفاعی نظام کی بھرپور مدد کرتا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ جوڑوں کے ورم کی بیماری پر قہقہے یا ہنسی کا خوشگوار اثر پڑتا ہے۔ اس سے بیماریوں کی شدت میں کمی آتی ہے۔ مثبت جذبات پیدا ہوتے ہیں اور مثبت جذبات صحت پر اثر انداز ہونے والے محرکات کو طاقتور بناتے ہیں۔ خوش طبعی اور ظرافت تمام مثبت جذبات جیسے خوشی، امید، جینے کی امنگ اور عزم راسخ کے لئے ایک چھتری کی حیثیت رکھتے ہیں۔''

صحت کے موضوع پر پیشہ وارانہ دلچسپی رکھنے والے معالجوں کی اکثریت کو یقین ہے کہ علاج کے معاملے میں خوش مزاجی کے اثرات کو اہمیت دینے کی ضرورت ہے۔ جدید اور اچھے ہسپتالوں میں خوش مزاجی کو فروغ دینے کے لئے الگ کمرے (ڈے رومز) بنائے جاتے ہیں۔ مریض یہاں دلچسپ مووِیز دیکھ سکتے ہیں۔ ایسے رسائل و کتب کا مطالعہ کر سکتے ہیں۔ جنہیں پڑھنے سے وہ بے اختیار قہقہے لگا سکیں)۔ از حکیم سعاد غزنوی۔

امریکی ہارورڈ یونیورسٹی کی ہنسی اور دماغ کے اثرات پر تحقیق:

کچھ عرصہ قبل ہارورڈ یونیورسٹی میں ۱۱۲۰ افراد پر ایک تجربہ کیا گیا اس تجربہ کا مقصد ہنسی کے دماغ اور جسم پر اثرات معلوم کرنا تھا۔ اس کے لئے ان افراد کو ایک اسکرین کے سامنے بٹھایا گیا اور مختلف نوعیت کے پروگرامز دکھائے گئے ان میں کچھ کامیڈی اور کچھ جذباتی قسم کے پروگرامز شامل تھے۔ ان افراد کے دماغ میں کچھ ڈیوائسز بھی لگائی گئی تھیں تاکہ ان کی دماغی کیفیات کا مشاہدہ بھی ساتھ ساتھ کیا جاسکے۔ اس کے نتائج اس طرح سامنے آئے کہ کامیڈی پروگرامز کا ان کے دماغ پر مثبت اثر ہوا جب کہ مار دھاڑ، خوف وہراس اور رونے دھونے والے پروگرامز سے ان کے دماغ میں ڈپریشن کی کیفیات وارد ہونا شروع ہوگئیں۔ کامڈی پروگرام کے سبب ہنسنے اور خوش ہونے سے ان کے دماغ میں موجود ایڈرینالین ''Adrenatene'' ہارمونز کی مقدار میں اضافہ ہوا۔ متعدد سائنسی تجربات اور مشاہدات کی رو سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ انسانی زندگی کا دارومدار انہی ہارمونز کی مقدار پر ہے۔ جب انسان خوش ہوتا ہے تو ان ہارموز کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور جب انسان مستقل رنجیدہ اور خوف زدہ رہتا ہے تو ایڈرینالین کی مقدار میں کمی واقع ہوتی

ہے جس کے باعث اکثر ڈپریشن لاحق ہو جاتا ہے۔ اس میڈیکل ریسرچ سے یہ بھی ثابت ہوا کہ اینٹی باڈیز LGA کا لیول بھی اس وقت بڑھ جاتا ہے جب ہم کوئی کامیڈی پروگرام دیکھ رہے ہوں یا کسی بات پر خوش ہو رہے ہوں جبکہ کوئی سیریس یا رونے دھونے والا ویڈیو پروگرام دیکھنے یا غمزدہ رہنے سے یہ لیول کم ہوتا ہے۔ واضح رہے کہ اینٹی باڈیز LGA بیکٹر یا اور وائرس کو جسم میں داخل ہونے سے روکتا ہے۔

نفسیاتی اور جسمانی بیماریوں پر مزاح کے نہایت مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں:

ایک ناراض نوجوان ایک دماغی امراض کے معالج کے پاس یہ شکایت لے کر آیا کہ وہ اپنے دوستوں کے ساتھ خواہ کتنی ہی خوش اخلاقی اور خندہ پیشانی سے پیش آئے وہ جواباً اس سے توہین آمیز لہجے میں بات کرتے ہیں اور اکثر اس کی بے عزتی کر دیتے ہیں۔ یہ بات میرے لیے ازحد پریشان کن ہے۔ ان کا رویہ مجھے کسی طرح بھی منطقی نہیں لگتا۔ ناراض نوجوان نے احتجاجی انداز میں کہا۔

''آپ نے بالکل ٹھیک کہا۔ ان کا رویہ منطقی نہیں بلکہ نفسیاتی ہے۔'' معالج نے جواباً کہا۔

معالج کی اس بات پر نوجوان کی ہنسی چھوٹ گئی۔ ''آپ کا مطلب ہے کہ میں انہیں نفسیاتی مریض سمجھوں۔ کیا یہی وجہ ہے کہ وہ مجھ سے اس انداز میں بات کرتے ہیں؟''

اس طرح معالج اور اس کے مریض کے درمیان ایک تعلق قائم ہو گیا اور اب وہ اس موضوع پر بے تکلفانہ گفتگو کر سکتے تھے کہ ہم اپنے دوستوں کا اس قسم کا رویہ برداشت کرنا کیونکہ سیکھ سکتے ہیں۔ معالج نے کہا کہ اس طرح کے رویے پر پریشان ہونے کی بجائے اسے ہنسی میں اڑا دینا چاہیے۔

اس گفتگو کے بعد مختلف معاشرتی مواقع پر اس شخص کا ردعمل قدرے دھیما اور ذہنی تناؤ کم ہو گیا۔ اس تبدیلی سے اس کی صحت میں بہتری پیدا ہوئی۔ چنانچہ اس مقولے کی صداقت ثابت ہو گئی کہ ''قہقہہ بہترین دوا ہے۔''

ظرافت و مزاح میں صحت کو بحال کرنے کی جو زبردست طاقت پائی جاتی ہے اسے کچھ عرصہ پہلے تک پیشہ طب سے وابستہ افراد بھی پوری طرح نہیں سمجھ پائے تھے۔ صرف نفسیاتی یا ذہنی ہی نہیں بلکہ خالص جسمانی نوعیت کی بہت سی بیماریاں ایسی ہیں جن پر مزاح کے نہایت مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

یہ بات اپنی جگہ درست کہ نفسیاتی علاج کا طالب مریض اپنے معالج کے لطافت اور اس کی مزاحیہ گفتگو سے ہمیشہ لطف اندوز نہیں ہوسکتا اور وہ معالج کی اس قسم کی باتوں کو گستاخی اور غیر ہمدردانہ رویہ پر محمول کرسکتا ہے۔

لیکن جب ایک بار معالج اور مریض کے مابین اعتماد کی فضا پیدا ہو جائے تو معالج کی پر مزاح اور ظریفانہ گفتگو سے مریض کو فوری فائدہ پہنچتا ہے اور اس کے بہت سے شخصی اور جذباتی مسائل حل کرنے میں مدد ملتی ہے۔

مزاح لوگوں کو ہنساتا ہے یا کم از کم ان کے چہرے پر مسکراہٹ لاتا ہے۔ مسکراہٹ کا سادہ سا عمل چہرے کے عصبی تناؤ کو کم کرکے اسے زیادہ پرکشش بنا دیتا ہے اور عام طور پر ایک شخص کے چہرے پر نمودار ہونے والی مسکراہٹ آس پاس بیٹھے ہوئے لوگوں کے چہروں پر بھی منعکس ہوتی ہے جس سے غیر شعوری طور پر دوستی کے احساس کو فروغ ملتا ہے اور جب مزاح بھرپور قہقہوں پر منتج ہوتا ہے تو اس کے فعلیاتی اثرات میں کئی گنا اضافہ ہو جاتا ہے۔

مزاح اور قہقہے سے نہ صرف چہرے بلکہ اعضاء کے انتہائی سروں مثلاً ہاتھوں اور انگلیوں کے اعصاب کا تناؤ بھی کم ہوتا ہے اور انہیں آرام ملتا ہے۔ اعضاء کے انتہائی سروں کا تناؤ عموماً مخفی ہوتا ہے اور اس کا با آسانی احساس نہیں ہو پاتا۔

مزاح اور قہقہے سے انسانی جسم کے بعض غدود کو تحریک ملتی ہے اور وہ مخصوص خامرات (Enzymes) اور افیونی مادے (Endorphines) خارج کرنے لگتے ہیں جو براہ راست خون میں شامل ہو جاتے ہیں۔ یہ مادے مختلف امینو ایسڈز کا مرکب ہیں اور ان کا اخراج ایک اور مادے کارٹیسول (Cartisol) کے مضر اثرات کو زائل کرنے کا ایک قدرتی طریقہ ہے۔ کارٹیسول ایک ضرر رساں ہارمون ہے جو طویل ذہنی تناؤ اور دباؤ کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے اور خون میں شامل ہو جاتا ہے۔

ہنسنے سے جسم کے بعض غدود ایسے خامرات اور افیونی مادے خارج کرتے ہیں جو جسم میں موجود ضرر رساں مادوں کے اثرات زائل کر دیتے ہیں:

مذکورہ خامرات (Enzymes) اور افیونی مادے (Endorphines) ایک اور ہارمون ایڈرینالین (Adrenaline) کی فاضل پیدائش کے اثرات کو بھی زائل کرتے ہیں۔ ایڈرینالین ایک ایسا ہارمون ہے جسے گردوں کے سروں پر واقع غدود اچانک غصے، خوف اور خطرے کے وقت خون میں پمپ کر دیتے ہیں تاکہ جسم کی قوتوں کو تحریک دے کر اسے فوری ردعمل (لڑنے یا بھاگنے) کے لیے تیار کیا جا سکے۔ اگر کسی پر جوش عمل کے ذریعے ایڈرینالین کو کسی مصرف میں نہ لایا جائے تو یہ زہر میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ بعض ماہرین بشریات کا خیال ہے کہ یہی وہ اصل وجہ تھی جس کے تحت زمانہ قدیم میں غار میں رہنے والے عقلمند انسانوں نے اپنے اندر ہنسنے کی صلاحیت پیدا کی۔ خطرہ ٹل جانے کے بعد جب وہ اپنے آپ کو محفوظ خیال کرتے تو ہنسنا اور مسکرانا بہت ضروری سمجھتے۔ ایسے مواقع پر مزاح ان کے لیے سکون آور دوا کا کام دیتا جس سے انہیں آرام ملتا اور وہ دوبارہ نارمل حالت میں آ جاتے۔

مزاح اور ہنسنے سے نہ صرف چہرے بلکہ اعضاء کے انتہائی سروں مثلاً ہاتھوں اور انگلیوں کے اعصاب کا تناؤ بھی کم ہوتا ہے اور انہیں آرام ملتا ہے:

کتاب مرض کی ہیئت (Anatomy of IIIness) کا مصنف غیر مبہم انداز میں لکھتا ہے کہ بلا شک وشبہ صحت اور مزاح کے مابین ایک گہرا اور قریبی تعلق ہے۔ جب ڈاکٹروں نے اسے بتایا کہ اندرونی سوزش کے نتیجے میں وہ معذور ہو سکتا ہے اور اس کا مرض لا علاج ہے تو وہ ہسپتال کو خیر باد کہہ کر ایک ہوٹل میں رہنے لگا جہاں وہ مزاحیہ کتابیں پڑھ کر اور ٹی وی پر مزاحیہ فلمیں دیکھ کر اپنا وقت گزارتا۔ چند ماہ بعد لیبارٹری ٹیسٹوں سے پتا چلا کہ اندرونی ورم جس نے اس کی زندگی کو خطرے میں ڈال دیا تھا بہت حد تک کم ہو چکا تھا۔

حال ہی میں انکشاف ہوا ہے کہ کینسر کے مریضوں کو بھی مزاح سے فائدہ پہنچتا ہے۔ نفسی معالج ڈاکٹر کارل (Dr.Carl) اور ماہر سرتان ڈاکٹر سٹیفینی میتھیوز سمنگٹن (Dr.Stphanie Mathews Simingto) نے اپنی مشترکہ کتاب "صحت کی بازیابی" (Getting Eell Again) نے نہایت واضح انداز میں لکھا ہے کہ جس طرح قنوطیت (مایوسی) اور خوف سزا سے سرطان کا مرض سنگین صورت اختیار کر لیتا ہے اسی طرح مزاح خطرناک امراض کی شدت میں کمی لا سکتا ہے یا انہیں مزید بڑھنے سے روک سکتا ہے اور بعض اوقات تو معجزہ نما نتائج سامنے آ سکتے ہیں۔

موضوع نمبر ۲۸

سچ بولنا اور جدید تحقیقات

سچ بولیے، صحت مند رہیے، جدید تحقیق:

آپ کسی نہ کسی ایسے شخص سے ضرور واقف ہوں گے جو اپنی تنگ دستی اور غربت کے باوجود صحت مند شخصیت اور نورانی چہرے کا مالک ہے۔ ممکن ہے کہ وہ زندگی کی بنیادی ضروریات سے بھی محروم ہو، لیکن اس کے باوجود ہر لحاظ سے صحت مند ہو! دوسری جانب آپ ایسے لوگوں کو بخوبی جانتے ہوں گے جو زندگی کی تمام مادی آسائشوں سے لطف اندوز ہونے کے باوجود دائم المرض ہوں اور ان کے چہروں پر پھٹکار برستی ہو۔

آخر کیا بات ہے کہ زندگی کے ہر شعبے میں اللہ سے رابطہ رکھنے والے مجموعی طور پر صحت مند رہتے ہیں اور ہمہ وقت فکر دنیا میں مبتلا رہنے والے اپنی ہی نام نہاد دنیا کو اپنی ملکیت میں لانے کے باوجود مختلف امراض کا شکار رہتے ہیں۔

صحت کا انحصار اس بات پر نہیں ہے کہ آپ کا بینک بیلنس کتنا ہے، آپ کا بنگلہ کس قدر وسیع و عریض، آراستہ و پیراستہ ہے، آپ کتنی کاروں کے مالک ہیں، آپ کون سے فائیو اسٹار ہوٹل میں لنچ اور ڈنر لیتے ہیں، کتنے صاحب اقتدار لوگوں سے آپ کے دیرینہ تعلقات ہیں، آپ کے رفیقہ حیات کتنی فیشن ایبل اور موڈ ہیں، آپ مغربی ممالک کے کتنے دورے کرتے ہیں، آپ شاپنگ سنگاپور، ہانگ کانگ یا دوبئی میں کرتے ہیں اور آپ کے بچے امریکا کی کسی یونیورسٹی میں زیر تعلیم ہیں۔

کوئی مانے یا نہ مانے، لیکن حقیقت یہ ہے کہ کلی صحت کا انحصار آپ کے بنیادی نقطہ نظر اور آپ کے کردار پر منحصر ہے کردار کی دیگر خوبیوں کے ساتھ ساتھ ایک خوبی سچ بولنا بھی ہے کہ سچ بولنے سے انسان ذہنی وجسمانی طور پر مطمئن وآسودہ رہتا ہے ذہنی طور پر آسودگی وبالیدگی اس طرح حاصل ہوتی ہے کہ اگر کسی بات میں سچ بولا ہو تو اچانک وہی

بات پھر پوچھے جانے پر فوراً دہرائی جاسکتی ہے اور جھوٹ بولا ہوگا تو اس وقت بھی ذہن پر بوجھ ہوگا اور اتفاقاً وہی بات دہراتے پر ایک جھوٹ کو چھپانے کے لیے سو جھوٹ بولنے پڑیں گے۔ اس وقت غلط سلط باتیں سوچنے سے ذہن بھی خراب ہوگا اور اللہ کے لعنت یافتہ الگ ہونگے لہٰذا کردار کی دیگر خوبیوں کے ساتھ ساتھ اگر اسلام کی اس نادر تعلیم یعنی سچ بولنے کو بھی اپنالیا جائے تو دین ودنیا دونوں میں فلاح وکامیابی کی امید ہے۔ ایک دانا کا قول ہے کہ سچ بولو چاہے اس کے لیے تمہیں کانٹوں سے ہی کیوں نہ گزرنا پڑے۔

آیئے دیکھتے ہیں کہ جدید سائنس اس اسلامی تعلیم کے تناظر میں کیا کہتی ہے۔

جھوٹ بولنے والے تناؤ کا شکار رہتے ہیں ماہر نفسیات:

ماہرین نفسیات اپنی تحقیقات کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ جھوٹ بولنے والے تناؤ کا شکار رہتے ہیں اور یہ تناؤ طرح طرح بیماریوں اور مسائل کا سبب بن سکتا ہے۔

جھوٹ بولنے والا شخص ہمہ وقت لاشعوری طور پر خائف رہتا ہے کہ کہیں اس کے جھوٹ کی قلعی نہ کھل جائے۔ اور پھر جھوٹ بولنے والے کو اپنے ایک جھوٹ کی پردہ پوشی کرنے کے لیے دوسرا جھوٹ اور دوسرے کو چھپانے کے لیے تیسرا جھوٹ بولنا پڑتا ہے اور اس طرح انسان جھوٹ کی دلدل میں دھنستا چلا جاتا ہے۔ ظاہر ہے کہ اس دلدل سے نکلنا آسان نہیں ہوتا۔

جھوٹ اور نفسیات:

جھوٹ بولنا ایک گندی عادت ہے۔ سوال یہ ہے کہ ہم نہ چاہتے ہوئے بھی اس عادت کا شکار کیوں ہوجاتے ہیں؟ بچپن میں جب بچے جھوٹ بولتے ہیں تو ہم مشتعل ہوجاتے ہیں، لیکن کیا ہمارا یہ غصہ مناسب ہے؟

ہم خود مسلسل جھوٹ بولتے رہتے ہیں نہ صرف دوسروں سے بلکہ خود اپنے آپ سے بھی۔ بچپن سے بڑھاپے تک۔ یہ اور بات ہے کہ ہر عمر کا جھوٹ الگ الگ مفہوم رکھتا ہے۔ بچپن کا جھوٹ یا تو خوف پر مبنی ہوتا ہے یا لالچ پر۔ مثلاً آپ بچوں میں ٹافیاں تقسیم کررہے ہیں۔ کوئی بچہ جھوٹ بولتا ہے کہ اسے ٹافی نہیں ملی۔ اس کا یہ جھوٹ دو یا زائد ٹافیاں حاصل کرنے کی لالچ پر مبنی ہے۔ بچے کبھی کبھی اس لیے بھی جھوٹ بولتے ہیں کہ وہ ڈرتے ہیں کہ سچ بولنے

بولتے ہیں کہ وہ تصور اور حقیقت میں امتیاز نہیں کر پاتے۔ یہ جھوٹ کا پہلا مرحلہ ہے۔

دوسرا مرحلہ اس وقت شروع ہوتا ہے کہ جب ہم کچھ بڑے ہو جاتے ہیں۔ جب ہم سے پوچھا جاتا ہے کہ ہم کہاں گئے تھے تو ہم اس سوال کا جواب ٹال جاتے ہیں یا پھر جھوٹ بول کر اپنا تحفظ کرتے ہیں۔

آگے چل کر ہم عالم شباب میں محبت یا معاشرتی تعلقات کے بارے میں جھوٹ بولتے ہیں اور بڑھاپے میں کھانے پینے کے بارے میں جھوٹ کا سہارا لیا جاتا ہے۔

نفسیاتی نقطہ نگاہ سے دیکھیں تو یہ جھوٹ ایک ایسی عادت ہے جو ترقی پذیر رہتی ہے۔ یعنی بچپن میں جھوٹ بولنے سے جو نام نہاد کامیابی ملی وہ آگے چل کر ہمارا ایک فن بن جاتی ہے اور ہم اس فن میں نت نئے جدتیں کرتے رہتے ہیں۔

بڑھتی عمر اور جھوٹ:

سب سے زیادہ جھوٹ عموماً بلوغت اور نوجوانی کے دور میں بولا جاتا ہے۔ جو بچے بچپن میں راست گفتار ہوتے ہیں وہ بھی آگے چل کر جھوٹ بولنے لگتے ہیں۔ اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ وہ دوسروں کی نظر میں خود کو نیک ثابت کرنا چاہتے ہیں جب کہ وہ اس حقیقت کو بھول جاتے ہیں کہ دوسروں کی رائے سے زیادہ اہمیت اس بات کی ہے کہ خود آپ کی اپنے بارے میں کیا رائے ہے۔ مان لیا کہ جھوٹ بول کر ہم دوسروں کی نظر میں معزز ہو گئے، لیکن کیا ہم نے اعزاز حاصل کرنے کے لیے خود ذلت اختیار نہیں کر لی؟

ہم جانتے ہیں کہ ہم غلط کام کر رہے ہیں، لیکن دوسروں کی نظر میں نیک بنے رہنے کا داعیہ ہمیں جھوٹ بولنے کے لیے اکساتا ہے۔ بلوغت میں قدم رکھنے کے بعد بچے عموماً اپنے باپ سے جھوٹ اور ماں سے سچ بولتے ہیں۔

بچوں میں خودداری بھی زیادہ ہوتی ہے اور اسے بے عزتی سے بچنے کا آسان ترین راستہ جھوٹ ہی نظر آتا ہے اور وہ جھوٹ بولنے لگتا ہے۔

عادتاً جھوٹ بولنا:

کچھ لوگ جھوٹ بولنے کی عادت کے غلام بن جاتے ہیں۔ یہ عادت پہلے مبالغہ

آرائی کے طور پر شروع ہوتی ہے اور رفتہ رفتہ تصور اور تخیل کو حقیقت بنا کر پیش کرنے کی عادت ہو جاتی ہے۔ یہ جھوٹ کسی کو دھوکا دینے کی نیت سے نہیں بولا جاتا اور نہ اس کا مقصد کسی کو نقصان پہنچانا ہی ہوتا ہے۔ یہ بس ایک عادت ہوتی ہے۔

جھوٹ کی عادت:

بہتر تو یہی ہے کہ جھوٹ بولنے کی عادت کو بچپن میں پنپنے ہی نہ دیا جائے یعنی بچہ جب بھی جھوٹ بولے تو اس سے خفگی کا اظہار کریں، لیکن مار پیٹ مناسب نہیں ہے۔ اسے یہ ضرور سمجھائیں کہ اس کے جھوٹ بولنے کی عادت سے آپ کو کس قدر رنج ہوا ہے۔ بچے کی جھوٹ بولنے کی عادت کو کبھی بھی پسندیدگی کی نظر سے نہ دیکھیں اور یہ بھی واضح کریں کہ جھوٹ بولنے کی عادت کہانی سے نہیں چھوٹتی۔ بچے کو یہ بھی بتایئے کہ جھوٹ بزدلی اور کمزوری کی علامت ہے۔ جھوٹ بولنے کے نقصانات اور سچ بولنے کے فائدوں کی بھی وضاحت کرنی چاہیے۔

اگر خدانخواستہ آپ اب بھی جھوٹ بولنے کی عادت میں مبتلا ہیں تو یاد رکھیے کہ آپ جھوٹ بول کر اپنی کمزوری اور بزدلی کا اعلان کرتے ہیں اور غیر ضروری تناؤ کو دعوت دیتے ہیں۔ اور حقیقت یہ ہے کہ تناؤ ام الامراض ہے۔

جھوٹ بول کر ہم جسمانی اور ذہنی دباؤ کو دعوت دیتے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ جھوٹ بول کر ہم وقتی فائدہ حاصل کرلیں، لیکن آگے چل کر یہ فائدہ نقصان میں بدل جاتا ہے۔

جھوٹ بول کر ہم ذہنی سکون سے محروم ہو جاتے ہیں اور ہماری خود اعتمادی کم ہونے کے ساتھ ساتھ ہماری شخصیت کمزور ہونے لگتی ہے۔ ہمارا چہرہ فطری نور سے محروم ہو کر بدرونقی کا شکار ہو جاتا ہے۔

اپنے جھوٹ کی پردہ پوشی کرنے کے لیے ہمیں ہر وقت محتاط رہنا ہوتا ہے جس کی وجہ سے تناؤ ہمیشہ ہم پر مسلط رہتا ہے۔

کیونکہ آپ دنیا اور آخرت دونوں میں سرخرو ہوں اور ہر لحاظ سے صحت مند رہیں۔ اس کے لیے راست گوئی کی عادت اپنایئے۔

موضوع نمبر ۲۹

نام کے اثرات اور جدید تحقیق

نام انسان کی پہچان ہوتا ہے:

اسلام بچے کا حق قرار دیتا ہے کہ اس کے والدین اس کا اچھا نام رکھیں۔ نبی صلی اللہ علیہ وسلم اچھے معنی والے ناموں کی تحسین فرماتے۔ جن ناموں کے اچھے معنی نہ ہوتے' آپ ﷺ ان کو تبدیل فرمادیتے۔

معنی اچھے ہونے کے علاوہ کسی بزرگ اور نمایاں شخصیت کی نسبت سے نام رکھے جائیں تو مناسب ہے کہ اچھے افراد سے نسبت ظاہر ہو۔ اسلام ان امور کو بڑی اہمیت دیتا ہے۔ آج بھی دنیا بھر کے مسلمانوں کی اکثریت نام کے معانی اور نسبت پر خصوصی توجہ دیتے ہیں۔ نام انسان کو ایک انفرادیت بخشتا ہے۔ نام انسان کی پہچان ہے۔ مثلاً مسلمان دنیا میں جہاں کہیں بھی ہیں ان کے نام خدیجہ' فاطمہ' محمد' احمد' ابوبکر' عمر' عثمان' علی' یہ نام نسبت ہی کو ظاہر کرتے ہیں۔

نام کے اثرات پر دور جدید کی تحقیق:

دور حاضر میں بچوں پر تحقیق کرنے والے محققین کو بچوں کی شخصیت پر نام کے اثرات سے متعلق دلچسپ معلومات حاصل ہوئی ہیں مثلاً:

۱:......نام اگر بہت عام ہے تو مسمی کو اپنی شخصیت کے منفرد ہونے کا احساس نہیں ہوتا وہ خود کو ایک عام سا فرد محسوس کرتا ہے۔ زندگی میں کچھ کر گزرنے کا جذبہ اس میں زیادہ نہیں ابھرتا۔

۲:......نام اگر بڑا منفرد اور انوکھا ہے تو وہ شخص اپنے ہم نشینوں میں ممتاز ہوتا ہے۔ ایسا شخص خود ہی اپنے بارے میں بڑا احساس (Self Conscious) ہوتا ہے۔

۳:.....نام کا مطلب اچھا نہ ہو تو مسمی شرمساری محسوس کرتا ہے۔

۴:.....نام اسلام میں سے کسی نمایاں شخصیت کی نسبت سے رکھا گیا ہو تو مسمی خود کو اس شخصیت سے مربوط اور منسلک محسوس کرتا ہے۔ اپنے اسلاف سے ان کا تعلق مضبوط ہوتا ہے۔

۵:.....نام کسی ڈرامے' ناول یا تاریخ کے برے کردار کے نام سے ملتا ہو تو وہ شخص خود کو نادم محسوس کرتا ہے۔ اسے کسی حد تک کمتری کا احساس رہتا ہے۔

یہ عام مشاہدہ ہے کہ والدین کا رکھا ہوا نام شعور کی عمر کو پہنچنے پر کسی شخص کو کسی بھی وجہ سے پسند نہیں آتا تو وہ منفرد رنگ دینے کے لیے اس کو مختلف صورت میں لکھتا ہے مثلاً اے ڈی چوہدری' این ڈی خان یا اپنے نام کے لاحقہ کے طور پر کوئی انوکھا نام اضافی طور پر لگالیتا ہے۔

اسلام کی ہدایات اس معاملہ میں بڑی واضح ہیں نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''تم پیغمبروں کے نام پر نام رکھا کرو اور اللہ تعالیٰ کے نزدیک زیادہ پیارا نام عبداللہ اور عبدالرحمان ہے اور سب سے سچے نام حارث اور ہمام ہیں۔'' (ابوداؤد' نسائی)

ایک اور مقام پر ارشاد فرمایا:

''قیامت کے روز تمہیں اپنے اپنے ناموں سے پکارا جائے گا اس لیے بہتر نام رکھا کرو۔''

یہ انہی ہدایات کا اثر ہے کہ امت مسلمہ کے افراد ناموں کے بارے میں کافی محتاط ہیں۔ اللہ تعالیٰ اور انبیاء کرام سے' صلحا سے تعلق اور نسبت میں فخر محسوس کرتے ہیں۔

مردوں کو زمین میں دفن کرنا اور جدید سائنسی تحقیقات

ہماری شریعت مطہرہ نے ہماری تمام ضروریات زندگی اور دیگر تمام حالات میں ایسے طریقے اور اصول بتائے ہیں جن پر عمل کر کے ہم دنیا و آخرت میں کامیابی حاصل کر سکتے ہیں جس طرح انسانی حیات کے لیے اسلامی اصول متعین ہیں اسی طرح موت واقع ہونے پر بھی اسلام نے مردوں کو دفنانے کے لیے ہمیں ہدایت کی ہے۔ میت کو غسل دینے اور جنازہ پڑھنے اور تدفین کے جو طریقے اسلام نے سکھائے ہیں یہ انتہائی اہمیت کے حامل ہیں جدید سائنسی تحقیقات بھی اس کے فوائد بیان کرتی ہے آئیے اس کا موازنہ کریں۔

مردہ کو دفن کرنا سنت نبوی ہے:

اسلام نے مردوں کو انتقال کے بعد دفن کرنے کی تعلیم دی اور حضور ﷺ نے اپنے اصحاب کو یہی سکھایا جب کہ کچھ اقوام میں مردوں کو جلا دیا جاتا ہے کچھ میں اسٹور کر کے اجتماعی طور پر آگ کی بھٹی میں ڈال دیا جاتا ہے اسلام نے ان سب سے ہٹ کر اپنے مردوں اور عورتوں کو انتقال کے بعد عزت و احترام سے دفن کرنا سکھایا اس کے کئی فوائد بھی دنیا میں ہمارے سامنے آتے رہتے ہیں۔

میتوں کی تجہیز و تکفین کا انتظام اور اس کی اہمیت:

ٹیکسٹ بک آف پریونٹیو ڈاکٹر سیل (Dr.Seal) نے لکھا ہے کہ ''روزانہ لاکھوں انسان ہیں جو اس دار فانی سے چل بستے ہیں۔ ان کے اسباب موت میں متعدی

امراض بھی شامل ہوتے ہیں مثلاً ٹائیفائیڈ' اسہال' پیچش' دق اور جذام وغیرہ اس لئے عوامی صحت وعافیت کے نقطۂ نظر سے ان کی نعشوں کی تجہیز وتکفین محفوظ اور سائینٹیفک طریقہ پر انجام پانی بیحد اہمیت کی حامل ہوتی ہے تاکہ عوام اس کے مضر اثرات سے محفوظ رہ سکیں۔

تجہیز وتکفین کے مروجہ طریقے:

دنیا میں میتوں کے آخری رسومات کے مختلف طریقے رائج ہیں۔ کہیں تو نعش کو کھلا رکھ کر کسی بلند درخت کی چوٹی پر لٹکا دیا جاتا ہے جیسا کہ آج بھی انڈومان' نکوبار کے جزائر میں اور مغربی افریقہ میں یا پارسیوں کے ٹاور آف سائلنس (Tower of Silence) میں نعش کو چیل کوؤں یا درندوں کے حوالے کر دیا جاتا ہے۔ کہیں نعشوں کو سمندر کے حوالے کر دیا جاتا ہے جیسا کہ ''کینیا'' میں۔ کہیں تو نعشوں کو ممی فکیشن (Mummy Fication) کے ذریعے محفوظ کیا جاتا ہے جیسا کہ مصر (Egypt) وغیرہ میں۔ لیکن عام طور پر دو طریقے زیادہ مروج اور محفوظ خیال کئے جاتے ہیں:

۱۔ نعشوں کو جلا دینا۔

۲۔ نعشوں کو زیر زمین دفن کرنا۔

نعشوں کو سپرد آگ کرنا:

مروجہ اول الذکر طریقہ بیرحمانہ اور ناقابل برداشت تکلیف دہ ہے اور نسبتاً زیادہ مصارف بھی عائد کرتا ہے مثلاً لکڑی اور استطاعت والوں کے لئے چندن کی خوشبودار لکڑی' گھی' تیل وغیرہ کے مصارف بھی شامل ہیں۔ اصولی طور پر مکمل جلانے کے لئے بقول ڈاکٹر سیل 200 کلو خشک لکڑی جس کو ۱۱/۲ گھنٹہ جلانے سے اوسطاً ۷ پاؤنڈ راکھ حاصل کی جاتی ہے جس کے جلانے میں فضاء بھی مکدر اور مسموم ہو جایا کرتی ہے۔

اس طرح نعشوں کو جلانے میں ایک بڑا قانونی سقم یہ ہے کہ میت کی عدم موجودگی کی وجہ سے مقدمات میں ''اسباب موت'' کا ثبوت فراہم نہیں کیا جاسکتا۔ جب کہ زہر خورانی' چوٹ' پھانسی یا غرقابی اور دیگر اسباب سے موت کی شہادتوں کے لئے نعش کا پوسٹ مارٹم بیحد ضروری ہوا کرتا ہے۔

نعشوں کو زیرِ زمین دفن کرنے کا اسلامی طریقہ:

مروجہ طریقوں میں سب سے زیادہ آسان قدرتی اور بقول ڈاکٹر سیل نعشوں کو زیرِ زمین دفن کرنا نسبتاً محفوظ خیال کیا جاتا ہے۔ تاریخی اعتبار سے دفن کرنے کا طریقہ نہایت قدیم بلکہ اولادِ آدم میں پہلا طریقہ ہے جس کو اولادِ آدم ''قابیل'' نے ایک کوے سے سیکھا اور اپنے بھائی ''ہابیل'' کی نعش کو زمین میں دفن کر دیا۔ (مائدہ 5-31)

میت کو جلدی کفنانے دفنانے کا اسلامی طریقہ سائنس کے مطابق ہے:

طبی اعتبار سے حسب ذیل امور کا لحاظ رکھنا ضروری ہے تاکہ مردہ کی چھوت سے نجات حاصل ہو سکے۔

۱۔ حتی الامکان میت کے قریب دیر تک رہنے اور اس سے لپٹ لپٹ کر رونے سے احتراز کریں۔

۲۔ میت کو دیر سے نہلا کر یا غیر صاف حالت میں رکھنے سے احتراز کریں از روئے طب (فزیالوجی) میت کی بافتوں میں 2 گھنٹہ بعدہ ہی تعفن اور خمیر ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

۳۔ اس لیے میت کو جلد از جلد احتیاطی اصولوں سے نہلا کر صاف ستھرا کر دیا جائے۔

۴۔ صاف ستھرا سفید کفن دے کر دفن میت میں عجلت کی جائے۔

۵۔ اگر دفن میں کچھ تاخیر ضروری ہو تو کسی ہوادار مقام میں جو پہلے ہی سے جراثیم کش ادویہ سے پاک کر لیا گیا ہو، میت کو رکھیں۔

۶۔ میت کے قریب خوشبودار بخور جلائے جائیں تاکہ تعفن دفع ہو۔

۷۔ لاش کو چھونے، نہلانے اور کفن وغیرہ دینے میں تطہیر اور صفائی کا کوئی پہلو نظر انداز نہ کیا جائے۔

۸۔ جو لوگ ایسی خدمات انجام دیتے ہوں وہ فوری اپنی صفائی اور غسل کا اہتمام کریں۔

جلوس جنازہ میں باجے اور ناچ اور غم غلط کرنے کو منشیات سے دل کھول کر مہمان نوازی کی جاتی جس سے فضول خرچی اور صحت کی بربادی کے سوا کچھ حاصل نہیں ہوتا۔

قبروں کو تین فٹ سے کم گہرا رکھا جاتا ہے۔ بیٹھا کر دفن کرنے سے اور بھی گہرائی کم ہو جاتی ہے اور جنگلی جانور مٹی سے بو محسوس کر کے کھود کر نعش نکال لیتے ہیں اور مردہ کو پھاڑ ڈالتے ہیں۔ غرض اس سلسلے میں بڑی بد احتیاطی اور خلاف حفظان صحت، کام انجام پاتے رہتے ہیں۔ جس کی وجہ سے دیگر انسانوں کی صحت و عافیت کو خطرہ لاحق رہا کرتا ہے بقول ایک مفکر ''ان نادان انسانوں کو جینا تو جینا اپنے مردوں کو صحیح طور پر گاڑھنا بھی نہیں آیا۔''

صحت منداور حکیمانہ اسلامی طریقے:

اس جہالت کی تاریک اور رسم و رواج کی متوالی دنیا میں ایک ایسی قوم بھی بستی ہے جس کو رب جلیل نے کتاب و حکمت عطا فرمایا ہے اور اسی باب میں آپ تقابلی طریقہ پر خود ملاحظہ فرمائیں گے کہ اسلام نے جو ہدایات تجہیز و تکفین اموات کے بارے میں فرمائے ہیں' وہ موجودہ سائنس اور ''ٹیکنالوجی'' کے دور میں کتنے اہم' نہایت آسان' صحت منداور سائنٹیفیک ہیں جن اصولوں کے اختیار کرنے پر سائنٹفیک دنیا مجبور نظر آ رہی ہے۔

میت کے بارے میں اسلامی تعلیمات:

مسلمانوں کو یہ تعلیم دی گئی ہے کہ میت کی ہیئت اور وضع درست رکھی جائے تا کہ دیدار کرنے والوں پر متعلقین کی عدم توجہی کا الزام نہ ہو جس کے لیے دم نکلتے ہی مردہ کو آرام سے لٹا کر اس کی تھوڑی کے نیچے سے ایک فیتہ (پٹی) لے کر سر پر باندھا جاتا ہے۔ تا کہ میت کا منہ کھلا نہ رہے' اسی طرح پیروں اور ہاتھوں کو سیدھا کر دیا جاتا ہے اور پیروں کے انگوٹھے آپس میں باندھ دیئے جاتے ہیں تا کہ وہ سیدھے رہیں' آنکھیں بند کریں' مستحب ہے کہ کپڑے اتار کر چادر اڑھائیں' دوست احباب کو خبر دیں تا کہ جنازہ میں شریک ہوں اور دعائے مغفرت کریں (بہشتی زیور)

مردے کو زمین میں کیوں دفنایا جاتا ہے؟ جدید میڈیکل سائنس کی روشنی میں

آپ تمام الہامی شریعتوں کا مطالعہ کریں تو ہر الہامی شریعت کا عمومی حکم اور

شریعت اسلامیہ کا خصوصی حکم یہ ہے کہ میت کو زمین میں دفن کریں۔ امکانی صورت میں زمین کے علاوہ کسی بھی طریقے سے میت کو چھپانا جائز نہیں یہ بھی حکم ہے کہ میت کا رخسار قبر میں ایسی انداز ے سے رکھا جائے کہ وہ زمین کو چھوتا رہے حتی کہ اگر زمین میں دفن کرنا ممکن ہو تو میت کو سمندر کے سپرد کرنا جائز نہیں اور نہ ہی جلانا جائز ہے۔ حالانکہ ظاہر بین نگاہوں اور سرسری فکر ونظر کے اعتبار سے زندوں کو میت کے جراثیم سے محفوظ رکھنے کا کامیاب علاج میت کو جلانا ہی نظر آتا ہے۔ جس طرح ہندو اپنی میت کو نذر آتش کر دیتے ہیں۔

لیکن تمام الہامی شریعتوں نے بالعموم اور شریعت اسلامیہ نے بالخصوص زندوں کو میت کے جراثیم سے محفوظ رکھنے کے سلسلے میں جلانے کو محفوظ نہیں سمجھا کیوں کہ موت سے انسانی جسم سے ایسے مہلک جراثیم داخل ہو سکتے ہیں یا موت کے بعد جسم انسانی سے ایسے تباہ کن جراثیم خارج ہو سکتے ہیں جو اتنے حساس ہوں کہ آگ کی حرارت محسوس کرتے ہی نکل کر اڑ جائیں۔ جلنے سے بچ جائیں اور پھر زندہ انسانوں میں کسی ذریعے سے یہ مواد داخل ہو جائیں وبائی امراض کا خطرہ بڑھ جائے اور فضا آلودہ ہو جائے۔

اگر آگ سے جراثیم کا خاتمہ ہو جاتا تو انسان کو مرنے کے بعد اس کے جراثیم کی روک تھام کے لیے اس کے اردگرد آگ جلا کر رکھتے تا کہ جراثیم کی روک تھام کی جا سکے اور بعد میں مردے کو جلانے سے مکمل جراثیم کا خاتمہ کر دیا جاتا۔ مگر عملی زندگی کا مشاہدہ اس کے برعکس ہے بلکہ آگ کی حدت سے مردے میں بدبو (جراثیم) پیدا ہو جاتے ہیں۔ نعش جلد خراب ہو جاتی ہے اور لاش پھٹ بھی سکتی ہے۔ جو فضا میں آلودگی اور مختلف امراض پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے۔

دیکھا یہ گیا ہے کہ دنیا کے تمام ہسپتالوں میں مردے کو سرد خانے میں رکھا جاتا ہے اور عام طور پر گھروں میں مردے کو ہوا میں رکھتے ہیں اور اس کی چارپائی کے نیچے برف یا ایئر کنڈیشن روم میں اس لیے رکھتے ہیں تا کہ مردے کا جسم خراب نہ ہونے پائے اور اس کی بدبو یعنی جراثیم کی روک تھام کے لیے اسلام نے آب بیری، آب کافور، آب مطلق سے غسل دینے کا حکم صادر فرمایا ہے تا کہ مردے کے اوپر کے جراثیم کا خاتمہ ہو جائے اور اندر کے جراثیم عود کر اوپر نہ آنے پائیں تا کہ میت کے قریب بیٹھے ہوئے افراد مختلف امراض سے محفوظ رہ سکیں اور فضا کو آلودگی سے بچانے کے لیے مردے کو زمین میں دفن کر دیتے ہیں۔

اسی طرح میت کو دریا یا سمندر کے حوالے کرنے میں بھی یہ امکان قوی رہتا ہے کہ پانی میں وبائی جراثیم مرنے کے بجائے مزید پھلتے پھولتے اور پھیلنے لگیں اور ان کی تعداد اور بڑھ جائے۔ جب کہ مٹی میں دفن کرنے سے یہ تمام خطرات ختم ہو جاتے ہیں۔ مٹی میں ایسے مواد موجود ہیں۔ جو ہر قسم کے ایسے جراثیم کو تلف کر دیتے ہیں۔ جو اگر بکھر کر پھیل جائیں تو ذی روح تو کیا نباتات کو بھی جلا کر رکھ دیں۔

زمین میں دفن میت کے اسلامی طریقہ کار کی تائید تصدیق جدید سائنس نے بھی کر دی ہے۔ بعض سائنسدانوں نے یہ تھیوری پیش کی ہیں ٹی بی کینسر ایڈز اور ملیریا وغیرہ جیسے وبائی اور مہلک جراثیم کو نابود کر سکتے ہیں۔

اگر زمین میں ایسے مہلک مواد موجود نہ ہوتے جو وبائی جراثیم کو نابود کر دیتے تو آج تک کوئی ذی روح موجود نہ ہوتا۔ تمام جراثیم زمین سے نکل نکل کر زندوں کو تباہ کر چکے ہوتے ہیں۔ قرآن کریم میں اس حقیقت کی طرف اشارہ فرمایا ہے (کیا ہم نے زمین کو کفات نہیں بنایا) اہل لغت نے کفات کے معنی متحد کرنا۔ مدغم اور تباہ کرنا لکھا ہے۔ عرب بطور محاورہ استعمال کرتے ہیں۔ کفتہ اللہ یعنی موت سے دوچار کر دیا ہے۔ اس بنیاد پر آیت کے معنی یوں نہیں کے زمین زندوں کو جمع رکھتی ہے۔ پھر موت کے بعد مردوں کے جراثیم جمع کر کے ختم کر دیتی ہے۔

اگر اس قرآنی نظریہ کی عمومی تصدیق بھی ہو جائے تو قرآنی معجزات سے یہ بھی ایک معجزہ ہو گا۔

موضوع نمبر ۳۱

زیادہ کھانا اور جدید سائنسی تحقیقات

انسانی معدہ کے بارے میں ارشاد نبوی ﷺ

رب کائنات نے اپنے محبوب ہادی برحق حضرت محمد ﷺ پر جو کتاب مقدس نازل فرمائی اس میں جسمانی، روحانی قلبی اور ذہنی بیماریوں کا اس طرح کافی شافی علاج موجود ہے کہ اس میں انسان اپنی ہر بیماری کا معجزاتی اثر نسخہ دریافت کرسکتا ہے۔ صحت کی بقاء اور بیماریوں کے علاج کیلئے ذرا آپ قرآن کریم اور احادیث مبارکہ کے چشمہ شیریں سے استعفادہ تو کریں۔

جسم کی توانائی کیلئے جو گر حضرت محمد ﷺ چودہ سو سال پہلے بتا گئے تھے آج سائنسی دنیا اپنی ہزار ہا ترقیوں کے باوجود انہی اصولوں پر گردش کرتی ہوئی نظر آتی ہے۔ مثال کے طور پر حضور ﷺ نے انسانی معدہ کے بارے میں ارشاد فرمایا کہ (ترجمہ) معدہ کی مثال ایک حوض کی طرح ہے جس میں سے نالیاں چاروں طرف جاتی ہیں اگر معدہ تندرست ہو تو رگیں تندرستی لے کر جاتی ہیں اور اگر معدہ خراب ہو تو رگیں بیماری لے کر جاتی ہیں۔

تیز مصالحہ جات والے چٹ پٹے کھانے تناول فرمانے سے حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا گریز فرمانا بھی پر از حکمت ہے۔ علماء طب کے نزدیک تیز مصالحہ والے چٹ پٹے کھانے کھانے سے معدہ اور گلے پر بہت برا اثر پڑتا ہے اور اگر ایسے کھانے مسلسل استعمال کیے جائیں تو خون میں نمکیات کے اضافہ کے ساتھ ساتھ خون کے دباؤ (بلڈ پریشر) کا عارضہ بھی لاحق ہو جاتا ہے اس لیے ایسے مریض کو ایسے کھانوں سے منع کیا جاتا ہے۔

حضور ﷺ کے دور میں پیٹ کے امراض بہت کم تھے:

اگر انسان کھانے کے بارے میں حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ہدایات پر عمل کریں تو بہت ساری بیماریوں سے بچ جائیں مدینہ منورہ میں مصر سے آئے ہوئے ایک طبیب نے حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے شکایت کی کہ میرے پاس آپ کے شہر کا کوئی مریض نہیں آتا' یہ کیسی بے اتفاقی ہے' کیونکہ میں آپ لوگوں کی خدمت کے لیے آیا ہوں۔ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا یہ بات بے اتفاقی کی وجہ سے نہیں ہے۔ ہم لوگ بیمار ہی نہیں ہوتے کیونکہ ہم اس وقت کھاتے ہیں جب شدید بھوک لگی ہو اور اس وقت ہاتھ روک لیتے ہیں جب ابھی کچھ بھوک باقی ہو۔

جدید سائنس کا اعتراف:

اب صدیاں گزرنے کے بعد سائنس اپنی تحقیق کی روشنی میں یہ اعتراف کرتی ہے کہ واقعی اگر انسانی معدہ صحیح طور پر کام کر رہا ہو تو جسم کے تمام اعضاء صحیح اور سلامت رہتے ہیں۔ ایک مشہور سائنس داں معدہ کے بارے میں اپنی رائے کا یوں ذکر کرتے ہیں کہ معدہ غذا کا ایک اسٹور ہے جو غذا کو وصول کرنے کے بعد غذا کو پتلا کر کے آگے روانہ کرتا ہے اور وہ غذائیں جو معدہ میں رکھی جاتی ہیں اگر ان میں خرابی ہو تو وہ معدہ کو بیمار کرتی ہیں۔

معدہ کی تیزابیت اور جلن کی وجہ زیادہ کھانا:

براہ کرم اپنے کھانے کا سائز کم کر لیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ زیادہ کھانا آپ کو گیسٹرک کی پریشانی میں مبتلا کرتا ہے۔ پہلے تو کھانے کی ایکسٹرا مقدار آپ کے معدے میں جگہ گھیرتی ہے۔ اپنے اطراف میں کھانے کی بہت زیادہ چیزیں پا کر معدہ ایکسٹرا ڈائجسٹو جوس پیدا کرتا ہے۔ پھر کھانے میں شامل کچھ چیزیں مثلاً چاکلیٹ یا فیٹی ایسڈ پٹھوں کو پھلا دیتی ہیں اور معدہ اور آنت کا جنکشن بند کر دیتی ہیں۔

معدے کا تیزاب پھر نازک ٹشوز پر حملہ آور ہوتا ہے۔ اور ''گیسٹر وایسوفیگل ری فلکس'' نامی بیماری پیدا کرتا ہے جسے معدے کی تیزابیت یا دل کی جلن (Heart

(Burn) بھی کہتے ہیں۔

بدہضمی محض اس سے ہی نہیں ہوتی بلکہ پوشیدہ السر سے بھی پیٹ میں درد ہوسکتا ہے۔ درد کی گولیوں یا بیکٹر یا سے بھی درد اور گیسٹرک بلیڈنگ ہوسکتی ہے۔ فوڈ پوائزننگ سے الٹیاں اور دست ہوسکتے ہیں جو ہارٹ اٹیک کی ابتدائی نشانیاں بھی ہوسکتی ہیں۔

لہذا آپ کے لیے بہتر ہے کہ آپ بہت زیادہ نہ کھائیں۔

دوسرے یہ کہ اگر آپ کو پہلے ہی کبھی کبھار خرابیاں ہوچکی ہوں اور آپ کو خطرہ ہو کہ مزید کچھ کھانے سے صورتحال بگڑ جائے گی تو بہتر ہوگا کہ آپ وقتی طور پر کوئی دوا لے لیں۔

بہت سے لوگ یہ سوچتے ہیں کہ انہیں کیا کھانا چاہئے اور کیا نہیں۔ بہت سا وقت برباد کر دیتے ہیں۔ لیکن اگر وہ صرف اتنا کر لیں کہ ''اوورا ئینگ'' سے پرہیز کرلیں تو ان کی فکر اور پریشانی بڑی حد تک کم ہوجائے گی۔

جسم میں پہنچنے والی فالتو غذا سے بیماریاں:

جسم میں جانے والی ہر خوراک گلوکوز بن کر خون کا حصہ بن جاتی ہے۔ فالتو غذا چربی کی صورت میں جسم میں جمع رہتی ہے اور حسب ضرورت گلوکوز بن کر جسم کو طاقت مہیا کرتی ہے جسم کی ہر خلیے (Cell) کی خوراک گلوکوز ہے۔ یہ اس کے بغیر کام نہیں کر سکتا۔ گلوکوز کے لیے انسولین insulin کا ہونا ضروری ہے۔ کسی بھی خلیے میں گلوکوز انسولین کے بغیر نہیں گھس سکتا اس لیے انسولین کا ہونا نہایت ضروری ہے۔ یہ رطوبت لبلبے سے نکلتی ہے۔ لبلبہ جسم کی ساخت کے مطابق ایک خاص مقدار میں یہ رطوبت خارج کرتا ہے۔ اگر اس رطوبت سے گلوکوز کی مقدار زیادہ پیدا ہونا شروع ہوجائے تو یہ گلوکوز خون میں آجاتا ہے اور اس طرح ذیابیطس Diabetes کی بیماری ہوجاتی ہے۔ ذیابیطس جسم کے ہر سسٹم کو متاثر کرتی ہے۔ اور یہ بیماری Microvascular angiopathy کہلاتی ہے۔ یعنی اس کا کام خون کی چھوٹی سے چھوٹی اور باریک ترین نالیوں کو پہنچتا ہے۔ اور اس طرح گردے، آنکھیں، دل اور جسم کے تقریباً تمام اعضاء متاثر ہوتے ہیں۔ ان تمام بیماریوں کے مجموعے سے بچا جاسکتا ہے۔

عام طور پر پیٹ کی بیماریوں میں بدہضمی، پیچش، دست وغیرہ شامل ہیں۔ اگر یہ

خرابیاں برقرار ہیں تو کسی بڑی بیماری کا پیش خیمہ ہوسکتی ہیں۔ ذیل میں ایسی عام سی بیماریاں بیان کی جارہی ہیں۔

سیلیاک کی بیماری:

اسے اسپرو بھی کہا جاتا ہے۔ یہ پروٹین گلوٹین سے ہوتی ہے جو گندم رائی جو اور مکئی میں پایا جاتا ہے۔ اس بیماری میں مبتلا لوگ غذا کو جذب نہیں کر سکتے۔ کیونکہ چھوٹی آنت کی دیواروں میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ عام طور پر یہ پہلے سال میں ہوتی ہے لیکن عمر کے بعد کے حصے میں بھی ہوسکتی ہے۔ گیس، وزن کی کمی، بیماری اور تھکن بڑوں میں اس بیماری کی علامتیں ہیں۔

پیچش:

اگر پیچش سے بچنا چاہتے ہیں تو زیادہ فائبر کھائیں، زیادہ پانی پئیں۔ تاہم زیادہ ریفائن اور پروسس کی ہوئی چیزیں (مثلاً پنیر اور ڈف نٹ وغیرہ) کم کھائیں۔ ہول گرین، بریڈ، دلیہ، پھل اور پتے والی سبزیاں کھانے سے بھی آپ کے نظام میں باقاعدگی آسکتی ہے۔ بہت کم ورزش اور بیٹھے رہنے سے بھی پیچش ہوسکتی ہے یہ آپ کی بڑے آنت میں میٹا بولک کی خرابی کا بھی نتیجہ ہوسکتی ہے۔

دست:

یہ فوڈ پوائزننگ سمیت مختلف خرابیوں کی علامت ہوسکتا ہے۔ یہ حالت وائرل انفیکشن ''گیسٹر واینٹرائٹس'' سے ہوسکتی ہے۔ ایک اور شخص سے بھی لگ سکتی ہے اور عام طور پر چھوٹے بچوں کو یہ بیماری ہوتی ہے اور اگر یہ چلتی رہے تو پھر کسی ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے۔

غذا کو برداشت نہ کرنا:

ہر بار کوئی ایک چیز کھانے سے پیٹ میں درد ہو رہا ہو تو اس کا مطلب ہے کہ آپ اس چیز کو برداشت نہیں کر پا رہے ہیں۔ عام طور پر یہ **Enzyme** کی کمی سے ہوتا ہے۔

جس سے آپ کا جسم غذا کو مناسب طور پر ہضم نہیں کر پاتا۔ دودھ اور ڈیری مصنوعات میں پائی جانے والی لیکٹوز (قدرتی شکر) کو ہضم نہ کر پانا دنیا بھر کی ایک عام بیماری ہے۔

فوڈ پوائزننگ:

اگر آپ کوئی ایسی چیز کھائیں یا پئیں جس میں بیکٹریا کے جراثیم ہوں تو اچانک دست آ جاتے ہیں۔ خراب غذا کھانے کے چند دنوں بلکہ چند گھنٹوں کے اندر یہ کیفیت ہو جاتی ہے۔

گیسٹرائٹس (Gastritis)

معدے کی دیواروں میں تیزابیت عام طور پر Chronic ہوتی ہے۔ طویل مدت تک اسپرین اور دوسری دوائیں استعمال کرنے سے یہ بیماری ہوتی ہے۔

کم کھانے والے زیادہ عمر پاتے ہیں جدید سائنس نے تصدیق کردی

جدید سائنس نے اس بات کی تصدیق کی ہے کہ کم کھانیوالے افراد زیادہ عمر پاتے ہیں۔ برطانیہ کی یونیورسٹی آف وسکنسن کے سائنسدانوں کے مطابق جو افراد کم کھانا کھاتے ہیں ان کو دل کی بیماریوں کے خدشات ان افراد کے مقابلے میں بہت کم ہوتے ہیں جو پیٹ بھر کر کھانا کھاتے ہیں سائنسدانوں کے مطابق ایک ہزار ایسے افراد پر جن کو دل کی بیماریاں لاحق تھیں تحقیق کی گئی تو معلوم ہوا کہ یہ افراد پیٹ بھر کر کھانا کھانے کے عادی ہیں۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ درمیانے عمر کے افراد بھی کم کھانے کی عادت کی وجہ سے دل کی بیماریوں سے خود کو محفوظ کر سکتے ہیں ماہرین کا کہنا ہے کہ کم کھانے سے دیگر بیماریاں لگنے کے امکانات بھی کم ہو جاتے ہیں اس طرح انسان زیادہ عمر تک زندہ رہتا ہے ماہرین نے مشورہ دیا ہے کہ کھانے کے دوران کچھ بھوک رکھ کر کھایا جائے تو اس سے اچھی نتائج حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

مغربی غذا کل اور آج

پچھلے ایک سو سال میں مغربی غذا میں نمایاں تبدیلی ہوگئی ہے۔ سو سال قبل گھر سے باہر کھانا کھانے کا طریقہ عام نہیں تھا' لیکن آج چالیس فی صد امریکی' گھر کے کھانوں کے بجائے بازاری کھانوں پر اپنی آمدنی خرچ کرتے ہیں۔ یہ غذائیں بہت چھان پھٹک کر تیار کی جاتی ہیں۔ ریشے اور بھوسی سے محروم اعلا سفید قسم کا میدا' پالش کیے ہوئے چاول ان کی تیاری میں استعمال ہوتے ہیں۔ بازاروں میں ملنے والی اشیا میں شکر اور نمک کی زیادہ مقدار کے علاوہ انہیں خوش شکل' اور تازہ رکھنے کے لیے قسم قسم کے کیمیائی اجزا شامل کیے جاتے ہیں۔ ان میں معمول سے زیادہ حرارے بھی ہوتے ہیں۔ مختلف کاموں کے لیے ایجاد شدہ مشینوں اور آمد و رفت کے آرام دہ وسائل و ذرائع نے جسمانی محنت و مشقت کم کر کے ان غذاؤں کو ان کے لیے مزید مہلک بنا دیا ہے۔

غذا اور امراض پر ماہرین صحت کی تحقیق

مغربی دنیا کے ماہرین صحت کے مطابق گزشتہ ایک سو سال کے اعداد و شمار گواہ ہیں کہ اس وقت دس سے پندرہ فی صد امریکی امراض قلب اور فالج سے ہلاک ہوتے تھے جب کہ اب ان امراض سے ہلاکت کی شرح پچاس فی صد تک پہنچ گئی ہے۔ ماضی میں سرطان سے ہلاکت کی شرح چھ فی صد تھی' لیکن آج چوبیس فی صد ہوگئی ہے۔

ہلاکتوں کی شرح میں یہ اضافہ کسی قدرتی آفت یا تبدیلی کا نتیجہ نہیں ہے' بلکہ اس عرصے میں ہونے والی غذائی تبدیلیاں ہیں۔ انہی کے نتیجے میں امریکا اور مغربی ملکوں میں قلب کے امراض' فالج' ذیابیطس' چھاتی اور قولنج کا سرطان گویا وبائی صورت اختیار کر گئے ہیں۔ امریکہ میں امراض قلب میں اضافہ پہلی جنگ عظیم کے بعد ہوا جب امریکی غذا میں حیوانی غذائی اجزاء' گوشت' مکھن' پنیر' انڈے وغیرہ زیادہ شامل ہونے لگے اور آٹا ملیں اور دیگر غذائی صنعتیں قائم ہونے لگیں' جن کی وجہ سے میدے کا استعمال بڑھتا تو اصلی مکھن غائب اور نباتاتی تیل مصنوعی گھی کی شکل اختیار کرنے لگے۔ چھاننے پھٹکنے اور ہائڈروجن گزار کر تیار ہونے والی چکنائیوں میں غذائیت بخش اجزا کا تناسب تیزی سے گھٹتا چلا گیا۔

تبدیلی اتفاقی نہیں:

مغربی غذا میں یہ تبدیلی اتفاقی نہیں بلکہ غذاؤں کی تیاری کے صنعت بن جانے کا نتیجہ ہے۔ اسی دنیا میں وہ ملک اور علاقے بھی ہیں جو مغربی ملکوں کی طرح مغربی دنیا میں مقبول عام غذائیں خریدنے کی سکت نہ رکھنے کے باوجود امراضِ قلب سے محفوظ ہیں۔ ایک ایشیا ہی کے مطابق بلکہ جنوبی امریکہ میں بھی قلب وشرائن کے امراض اور ذیابیطس عام نہیں ہے۔ اس کے برخلاف شمالی امریکا' آسٹریا' نیوزی لینڈ اور مغربی یورپ میں ان امراض نے وبائی صورت اختیار کر لی ہے۔

مغربی غذا میں ریشے کی کمی جمنے والی چکنائیوں کی کثرت اور شکر کے زیادہ استعمال نے ان لوگوں کے استحالہ (میٹابولزم) کو بگاڑ کر انہیں امراض کا شکار بنا دیا ہے۔ ان غذاؤں کے استعمال سے ان کی شریانیں تنگ ہوگئی ہیں۔ اسی کا نتیجہ ہے کہ ہر روز چار ہزار امریکی حملہ قلب کا شکار ہوتے ہیں تو ہر تیسرا بالغ فرد ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہے اور ہزاروں مفلوج ہو کر معذوری کی زندگی بسر کر رہے ہیں۔ نظام استحالہ کے اس بگاڑ اور فساد میں غیر متوازن طرزِ حیات اور مٹاپے نے اہم کردار ادا کیا ہے۔ امریکا میں ہر 50 سیکنڈ بعد ذیابطیس کا ایک نیا مریض تشخیص ہوتا ہے۔

تبدیلی کیسے آئی؟

اس صدی کے آغاز سے پہلے مغربی اور امریکی غذا مقامی کھیت اور باغات سے تازہ بہ تازہ حاصل کی جاتی تھی۔ جن جانوروں کا گوشت اور دودھ حاصل کیا جاتا تھا وہ مصنوعی کھاد کے بغیر اگائے ہوئے گھاس اور اناج کھاتے تھے۔ انہیں موٹا کرنے کے لیے ہارمونی دوائیں نہیں کھلائی جاتی تھیں۔ امریکیوں کے آباؤ اجداد آج کی طرح رنگ برنگ ڈبوں اور بوتلوں میں بند تیار غذائیں نہیں کھاتے تھے۔ بڑی بوڑھیاں' مربے چٹنیاں اچار و شربت وغیرہ مقامی سبزیوں اور پھلوں سے کیمیائی اجزاء شامل کیے بغیر تیار کرتی تھیں۔ گلی کے ہر موڑ پر کباب تکوں اور بن کباب کی دکانیں ناپید تھیں۔

زیادہ تر غذا گرم اور مکئی کے موٹے آٹے سے تیار ہونے والی موٹی روٹیاں' دلیوں

پر مشتمل ہوتی تھیں۔ ہر گھر اپنی روٹیاں خود تیار کرتا تھا جو دیکھنے میں تو اچھی نہیں لگتی تھیں لیکن بہت صحت بخش ہوتی تھیں۔ گھر کے تمام فرد اسے بڑے شوق سے کھاتے تھے۔ اس کے علاوہ غذا میں گوشت کا تناسب کم اور سبزیاں زیادہ ہوتی تھیں۔ اس وقت لوگوں کی اکثریت اپنی غذا سے 53 فی صد حرارے ان سادہ غذاؤں سے حاصل کرتے تھے' لیکن آج معاملہ بالکل مختلف ہے۔ اب گندم اور مکئی کے دلیوں کی جگہ شکر اور نمک سے بھرے کارن فلیکس نے لے لی ہے۔ اب تو دوپہر کا کھانا بیف برگر پر مشتمل ہوتا ہے۔ تازہ اور خالص صحت بخش پانی کی جگہ مصنوعی رنگ اور کیمیائی اجزا پر مشتمل کولڈ رنگ بکثرت استعمال ہونے لگے ہیں۔ رات کا کھانا بھی بالعموم یا تو ہوٹلوں میں کھایا جاتا ہے یا پھر گھر لوٹتے وقت تیار ڈنر بکس پر گزارا ہو جاتا ہے۔ مغربی غذا میں غذائیت سے بھرپور اور ریشہ دار غذاؤں کا تناسب بہت کم ہو گیا ہے۔ ایسی غذاؤں سے اب محض 22 فی صد حرارے حاصل ہوتے ہیں تو شکر کے استعمال میں 240 فی صد اضافہ ہو چکا ہے۔

ان معلومات کے جائزے سے اندازہ ہوتا ہے کہ پاکستان میں بھی یہ تبدیلیاں تیزی سے آ رہی ہیں۔ کم از کم شہروں میں ایسی غذائیں زیادہ استعمال ہو رہی ہیں جو ذائقہ اور حرارے تو زیادہ رکھتی ہیں' لیکن صحت بخش غذائیت سے محروم ہیں۔ مغربی دنیا نے ایک سو سال بعد جس غلطی کا اعتراف کیا ہے' ہمیں اسے دہرانے سے احتراز کرنا چاہئے۔

موضوع نمبر ۳۲

سبزی کھانا اور جدید سائنسی تحقیقات

غذا کو مناسب بنانے کے لیے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم گوشت کے ساتھ سبزیاں استعمال فرماتے تھے۔ کیونکہ گوشت میں لحمیات تو موجود ہوتے ہیں لیکن اس میں گلوکوز اور حیاتین نہیں ہوتے۔ اس لیے حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم گوشت کے ساتھ اکثر کدو ملا کر پکاتے' اس طرح گوشت میں حیاتین بھی شامل ہوجاتے اور یوں حضور پاک ﷺ کی غذا بیلنس یعنی متناسب غذا بن جاتی۔ چنانچہ آپ ﷺ نے فرمایا کہ۔

''اپنے دسترخوان کو سبز چیزوں سے سجایا کرو۔''

سبزیوں میں سے بطور سالن کدو (لوکی) آپ ﷺ کو بہت پسند تھا۔ حدیث کے الفاظ ہیں۔

کان النبی صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم یحب القرع

ترجمہ: آنحضرت ﷺ کو کدو بہت مرغوب تھا۔ (ابن ماجہ)

حضور ﷺ کو شوربا (پتلا سالن) پسند تھا:

(حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کدو اور گوشت کا شوربا بہت پسند فرماتے تھے۔ شوربہ کا مطلب ہی سالن کا پتلا ہونا ہے۔

پتلی غذا اور جدید سائنسی تحقیقات

میڈیکل سائنس کا اصول ہے کہ گاڑھی غذا Rich caloric (زیادہ حرارے والی) ہوتی ہے اور پتلی غذا (Low caloric) یعنی کم طاقت والی ہوتی ہے۔ اب آپ کدو کے شوربے پر غور کریں۔ کدو سبزی ہونے کی وجہ سے بہت سے ضروری وٹامنز کا حاصل

ہوتا ہے اور گوشت لحمیات کا اور پتلا شوربہ کم طاقت غزائیت کا۔ یوں یہ متوازن غذا بھی ہوئی اور نقصان سے محفوظ بھی۔

حضور ﷺ کی پسندیدہ خوراک سبزیوں پر موجودہ دور کے میڈیکل تحقیقی اداروں کی نئی ریسرچ ملاحظہ فرمائیں۔

لوگ سبزی خوری کی طرف کیوں راغب ہو رہے ہیں؟:

اسرائیلیات کی رو سے سبزی خوری شروع ہی سے ہے۔ باغ عدن میں حضرت آدمؑ کی غذا بھی پھل اور جنت کے میوے تھے۔

اب تک اکثر مشرقی مذاہب میں سبزی خوری طرز زندگی ہے۔ ہفت روزہ عیسائی (سیونتھ ڈے والے) بھی بڑی حد تک سبزی خور ہیں گو اس ضمن میں ذاتی پسندیدگی کا بھی لحاظ رکھا جاتا ہے۔ آج کے دور میں لوگ سبزی خوری کی طرف صحت کی خاطر راغب ہوتے جا رہے ہیں۔ کیونکہ گوشت سوء ہضم اور متعدد کیمیائی اشیا اور عفونتی اجزا کو جسم میں داخل کرنے کا وسیلہ ہے۔ گزشتہ صدی سے بے گوشت غذا کی خوبیوں کے علم نے بھی اہل مغرب میں سبزی خوری کو بطور تحریک شکل دی ہے۔ ماحولیاتی سوچ بچار نے بھی سبزی خوری کو فروغ دی اہے۔ اور جوانوں کو اس طرف متوجہ کیا ہے۔ اس سوچ میں یہ حقیقت کارفرما ہے کہ جانوروں کو پودے کھلانا اور پھر جانوروں سے گوشت حاصل کرنا ارضی وسائل کا زیاں ہے کہ 2 سے 10 پونڈ اناج کھلا کر صرف ایک پونڈ خورونی گوشت حاصل کیا جاتا ہے۔ ایک ایکٹر زمین سے 10 گنا زیادہ نباتی لحمیات حاصل کی جاسکتی ہیں، یعنی اس سے بہت زیادہ جس قدر اس زمین پر چارہ پیدا کر کے جانوروں سے حاصل ہوتی ہیں۔ امریکا میں 90 فیصد سویابین، مکئی اور جو جانوروں کو کھلا دیئے جاتے ہیں۔ اگر یہ انسان کھائیں تو بڑی مقدار پھر بھی باقی بچ جائے۔ گوشت خوروں میں بعض قسم کا زہریلا مواد بھی جمع ہو کر مضر ہو سکتا ہے۔

سبزی کھایئے خوبصورتی بڑھایئے:

سبزیوں کا استعمال چہرے اور جسم کو شاداب اور خوبصورت بناتا ہے۔ اس سے جسم کی رنگت نکھر آتی ہے۔ اور یہ مہلک بیماریوں کے خلاف بھرپور دفاع کی صلاحیت رکھتی

ہیں۔ اگر سبزیوں کے متوازن استعمال پر یقین رکھا جائے تو یہ آپ کی صحت کی ضمانت ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ایک حد کے اندر رہتے ہوئے سبزیوں اور گوشت کا استعمال برا نہیں ہے۔ بعض لوگ حد کو بھی پھلانگ گئے ہیں اور انہوں نے گوشت کو اپنے لیے ممنوع قرار دے دیا ہے کبھی کبھی گوشت کا استعمال صحت کے لیے برا نہیں۔ اگر اس میں برائی ہے تو وہ اس کا اکثر استعمال، بعض گوشت خور اس حد تک چلے جاتے ہیں کہ سبزیوں اور دالوں کا استعمال اپنے لیے ممنوع قرار دے دیتے ہیں۔

سبزیاں کھانے والوں کی ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں' جدید تحقیق

جدید ترین تحقیق کے مطابق تازہ کچی سبزیوں خصوصاً کرم کلے میں حفاظتی کیمیائی اجزاء موجود ہوتے ہیں جن کو اگر پکایا جائے تو وہ ختم ہو جاتے ہیں۔ اس لیے آپ کو چاہیے کہ کرم کلہ اور پھول گوبھی اچھی طرح چبا چبا کر کھایئے جو لوگ سبزی خور ہیں ان کی ہڈیاں مضبوطی ہوتی ہیں۔ سبز پتوں والی ترکاریاں کیلیشیم کا منبع ہوتی ہیں۔

سبز رنگ کے گہرے پتے قدرت کا عظیم نعمت ہیں ان کو اچھی طرح دھو کر کاٹ کر سلاد میں شامل کریں۔

ساگ کے پتوں کی افادیت:

نظر کمزور ہوگئی ہے' سجھائی نہیں دیتا۔ یہ شکایت اکثر بوڑھے کرتے ہیں۔ ان کی اکثریت دراصل عمر میں اضافے کی وجہ سے پردۂ چشم کی کمزوری اور انحطاط کا شکار رہتی ہے۔ صرف امریکا میں 13 ملین افراد اس کے شکار ہیں۔ یہ شکایت دراصل قدرتی غذاؤں کا استعمال ترک کرنے کا نتیجہ ہوتی ہے خاص طور پر گہرے سبز رنگ کے ساگ پات نہ کھانے سے آنکھ میں لوتین (lutein) نامی ایک رنگ کم ہو جاتا ہے جس سے ناقابل علاج نابینائی لاحق ہو جاتی ہے۔ یہ شکایت خاص طور پر 65 سال کے بعد عام ہوتی ہے۔ اس میں دراصل آنکھ کا پردہ (retina) ٹوٹ پھوٹ جاتا ہے۔ لوتین نامی رنگ جو ساگوں میں پایا جاتا ہے۔ اس نقصان سے آنکھ کو نہ صرف محفوظ رکھتا ہے بلکہ مرمت کر کے بینائی بھی بحال کر دیتا ہے۔

یہ انکشاف 1994ء میں ہوا کہ جب ساگ کثرت سے کھانے والوں میں یہ شکایت نہیں پائی گئی۔ اس وقت سے ماہرین جسم اپنے مریضوں کو ساگ پات کھانے کا مشورہ دے رہے ہیں۔ شکاگو کے ایک ماہر چشم نے اس مرض کے 14 مریضوں کو ایک سال تک ہفتے میں 4 سے 7 مرتبہ نصف پیالی پکی ہوئی پالک کھلائی جس سے انہیں نمایاں فائدہ ہوا' مثلاً آٹھ میں سے سات کے پردۂ چشم میں ہونے والے سوراخ مکمل طور پر درست ہو گئے۔

لوتین دراصل آنکھ کے نقصان پہنچانے والی نیلی روشنی جذب کر کے اسے محفوظ رکھتی ہے اور اس کی مانع تکسید صلاحیت آنکھ کو تیز اور نقصان دہ روشنی سے محفوظ رکھتی ہے۔ روزانہ نصف پیالی پکی ہوئی پالک' میتھی' سرسوں' چقندر' شلجم' مولی کے پتے کھایئے اور اپنی بینائی بحال و محفوظ رکھیے۔ آپ اگر خون پتلا کرنے والی دوائیں کھاتے رہیں تو معالج کے مشورے سے یہ ساگ استعمال کیجئے۔

سلاد کے فوائد:

کھانے کے ہمراہ سلاد کا استعمال کھانے کو زود ہضم بنا دیتا ہے اس سے کھانے کا ذائقہ بڑھا جاتا ہے اور آپ کو ضروری حیاتین اور توانائی حاصل ہو جاتی ہے۔ مزے کی بات تو یہ کہ آپ کا وزن کنٹرول میں رہتا ہے۔ اور بڑھتا نہیں۔

متوازن کھانا لحمیات' نشاستہ' چکنائی' حیاتین اور معدنی نمکیات پر مشتمل ہے۔ غذا کے ہضم کا پہلا مرحلہ ہمارے منہ سے شروع ہوتا ہے۔ غذا چبانے سے ان کے خول ٹوٹ جاتے ہیں اور ہاضم خمیر اپنا کام شروع کر دیتے ہیں۔ اسی طرح جب ہم سلاد کھاتے ہیں تو تازہ کچی غذا منہ میں چبانے سے منہ کے خمیر اپنا کام کرتے ہیں۔ چبانے کے بعد جب غذا معدے میں جاتی ہے وہاں معدہ اسے پیس کر ہضم کے عمل میں مدد فراہم کرتا ہے۔

گوشت خوروں اور سبزی خوروں میں مقابلہ:

تمام انسانی تاریخ میں سبزی خور ورزش کاروں نے بہ نسبت گوشت خوروں کے بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کیا ہے۔ آزمائی اور استقامت کی آمائش سبزی خوروں نے بہتر طرح

انجام دیں۔ متعدد سبزی خور ورزش کاروں، پیراکوں اور سائیکل سواروں نے عالمی کامیابیاں حاصل کیں۔

1904 میں سبزی خوروں اور گوشت خوروں کے مقابلے میں جیت سبزی خوروں کی ہوئی۔ اسی طرح سویڈش ورزش کاروں نے بہ نسبت گوشت خوری کے سبزی جاتی غذا پر زیادہ طویل عرصے سائیکل چلائی۔ فن لینڈ کے سبزی خور ورزش کار نے 1920-1936ء کے درمیان 20 عالمی رکارڈ قائم کیے۔ آسٹریلوی سبزی خور ورزش کار سب سے کم عمر سونے کے تین تمغے جیتنے والا ہو گیا۔ عالمی باسکٹ بال کا بہترین کھلاڑی سبزی خور ہے۔

اس حقیقت کو معلوم کرنے کے لیے کہ گوشت خور زیادہ طاقت ور ہوتے ہیں یا نہیں 1907 جدید حیاتیاتی کیمیا کے بانی نے اپنے تجربات کیے، تاکہ اس بات کا آخری فیصلہ ہو جائے کہ گوشت اور دیگر لحمیات کو غذا میں کم کرنے کے نتائج کیا ہوتے ہیں، امریکی فوجیوں اور تربیت یافتہ ورزش کاروں کو چھ ماہ تک گوشت کو معمول سے کم کر کے ایک تہائی کر دیا گیا۔ انہوں نے حیرت سے یہ محسوس کیا کہ ان کی قوت اور احساس بہتری میں اضافہ ہوا۔ اس کے باوجود اس پروفیسر کو یہ افسوس تھا کہ کسی نے اس کی تحقیقات پر کان نہیں دھرا اور یہ ورزش کار وہی گوشت والی غذا کھاتے رہے جو وہ پہلے کھاتے تھے، کیوں کہ یہ غلط فہمی عام تھی کہ سبزی خور جسمانی لحاظ سے کم زور ہوتے ہیں۔

امریکا میں گوشت اور سبزی خوروں پر سروے رپورٹ:

حال ہی میں امریکا میں ایک سروے کے دوران پوچھا گیا کہ کیا آپ اپنے آپ کو سبزی خور گروپ میں شامل سمجھتے ہیں 96 فیصد امریکیوں کا جواب نہ میں تھا۔ جب کہ 4 فیصد امریکیوں کا جواب ہاں میں تھا۔ ایک سوال یہ کیا گیا کہ آپ نے گوشت خوری کو ترک کر کے سبزی خوری کیوں اپنائی ہے تو 32 فیصد لوگوں کا یہ جواب تھا کہ اپنی صحت کو مدنظر رکھتے ہوئے ہم نے یہ اقدام کیا۔ 15 فیصد کا جواب تھا کہ گوشت کی مصنوعات میں کیمیکلز اور ہارمونز کے سبب انہوں نے سبزی خوری کو اپنایا ہے۔ 13 فیصد نے جواب دیا کہ انہیں گوشت کا ذائقہ بھلا نہیں لگتا ہے۔ جبکہ 11 فیصد لوگوں کا جواب تھا کہ انہوں نے جانوروں کی محبت کی وجہ سے ایسا کیا 10 فیصد کا جواب تھا کہ جانوروں کے حقوق کے تحفظ کی خاطر

انہوں نے ایسا کیا ہے 6 فیصد نے مذہبی وجوہات کے باعث گوشت کھانا ترک کیا۔ 3 فیصد کا جواب تھا کہ اپنے آپ کو موٹاپے سے بچانے کے لیے انہوں نے ایسا کیا۔ ایک سوال یہ تھا کہ سبزی خور کئی قسم کے لوگ ہیں ان میں کس قسم کا سبزی خور آپ کو بھلا لگتا ہے۔ 57 فیصد لوگوں کا جواب تھا کہ انہیں میانہ رو لوگ پسند ہیں جو سبزی بھی کھاتے ہیں اور گوشت بھی کھاتے ہیں۔ امریکی ماہر غذائیات کا کہنا ہے۔

اس وقت 70 فیصد امریکن فی کس سالانہ 91.5 کلوگرام سبزیاں استعمال کر رہے ہیں۔ جب کہ 45 فیصد لوگ فی کس 57.5 کلوگرام مچھلی استعمال کر رہے ہیں۔ 35 فیصد امریکی فی کس کے حساب سے 30.2 کلوگرام سالانہ ریڈ یومیٹ استعمال کرتے ہیں۔ اور 15 فیصد لوگ فی کس سالانہ 29.2 کلوگرام مرغی کا گوشت استعمال کرتے ہیں۔ اسی طرح 5 فیصد امریکی سالانہ 13.5 کلوگرام پنیر استعمال کرتے ہیں۔ مچھلی کا استعمال سالانہ 5 فیصد امریکی فی کس 6.9 کلوگرام کرتے ہیں۔

کیا انسان گوشت خور ہے؟

بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ انسانی غذا سے گوشت خارج کرنا انسانی جبلت کے خلاف ہے۔ حالانکہ یہ خیال درست نہیں۔ دراصل انسان اپنی ساخت کے لحاظ سے بڑی حد تک سبزی خور اور جزوی طور پر گوشت خور ہے۔ ہمارے دانت' گوشت خور حیوانوں کی طرح نہیں۔ ان حیوانوں کے جانبی دانت لمبے' مضبوط' نوکیلے ہوتے ہیں اور سامنے کے چھوٹے اور چیرنے پھاڑنے کے لیے ہیں۔ ان کے جبڑے دائیں بائیں حرکت نہیں کرتے اور اسی لیے یہ غذا کو نہ چبا سکتے ہیں اور نہ پیس سکتے ہیں' بلکہ ہڑپ کر لیتے ہیں۔ انسانی دانت سامنے سے بڑے تیز ہوتے ہیں۔ جو غذا کو کترتے اور ٹکڑے کرتے ہیں اور جانبی دانت چھوٹے چپٹے ہوتے ہیں جو دائیں بائیں حرکت کرتے ہیں اور غذا کو چباتے ہیں اور پیسنے کے کام آتے ہیں۔ جس کا مقصد ریشہ دار غذا کو چبانا اور پیسنا ہے۔

انسانی ہاضمہ کی نالی بھی سبزی خور جانوروں کی طرح ہے جو نہایت طویل ہے۔ ہمارے جسم کی نسبت 12 گنا زیادہ طویل' اور ان ریشہ دار غذاؤں کے ہاضمہ کے لیے ہے جو دیر میں ہضم ہوتی ہیں' مثلاً ترکاریاں' سبزیاں اناج وغیرہ اور یہ غذائیں نہایت طویل عرصہ

اس ہاضمے کی نالی میں ٹھہرتی ہیں۔ گوشت خور حیوانوں کی ہضمی نالی مختصر اور ان کے جسم سے صرف 3 گنا بڑی ہے۔ چونکہ گوشت جلد خراب ہوکر سڑ جاتا ہے اس لیے اس کو جلد ہضم ہوکر باہر خارج ہونا اور فضلیات کو اندر جمع نہیں ہونے دینا ضروری ہے۔ چنانچہ اگر گوشت کو لمبی ہضمی نالی والے انسان کثرت سے کھائیں گے تو ان کو بڑی آنت میں سرطان کا خطرہ ہے جو اس زمانہ میں اہل مغرب میں اور تمام خوش حال گوشت خوروں میں عام ہے۔

گوشت خوری کے نقصانات

انسانی دنیا کی تاریخ طویل ترین دور زیادہ تر سبزی خور ہی ہے اور اب بھی دنیا کی زیادہ آبادی کا یہی طرز زندگی ہے اور ماضی قریب تک اسی طرح کی صورت حال اہل مغرب کی بھی تھی، گوشت کی طرف نہایت رغبت صرف صدی ڈیڑھ صدی کا قصہ ہے جس کو مزید مہمیز بیسویں صدی کی خوش حالی نے دی ہے۔ یہ بات دلچسپ ہے کہ ایک امریکی 1940ء تک گائے کا گوشت سالانہ 30 کلو کھاتا تھا جو 1978ء میں 40 کلو ہو گیا اور اب مزید بڑھ گیا ہوگا۔ ایک امریکی کی مجموعی سالانہ گوشت کی خوراک بشمول مرغ، مچھلی 100 کلو ہے۔ دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیا اور انڈے اس کے علاوہ ہیں۔ ہمارے ملک میں گوشت نہایت مقبول عام ہے اور کڑھائی گوشت وغیرہ کے اشتیاق نے اس کا خرچ مزید بڑھا دیا ہے۔ یہ بات قابل ذکر ہے کہ ترقی یافتہ 11 ممالک دنیا کا 40 فیصد گوشت کھاتے ہیں۔

موضوع نمبر ۳۳

پیدل چلنا اور جدید سائنسی تحقیقات

قرآن کا یہ حکم کہ "سیروافی الارض" یعنی زمین پر چلو پھرو محض کائنات کے راز ہائے سربستہ کے کھولنے اور دنیا کے ہر کونے میں پیغامِ حق پہنچانے کی راہ ہی نہیں کھولتا بلکہ اس میں یہ رمز بھی پوشیدہ ہے کہ چلنے پھرنے اور سیر زمین سے مشاہدہ حق کے ساتھ ساتھ سامان صحت بھی فراہم ہوتا ہے۔ بزرگانِ دین کے واقعات حالات کے مطالعے سے اندازہ ہے کہ وہ سینکڑوں بلکہ ہزاروں میل کے فاصلے پیدل طے کرتے تھے، سادہ غذا استعمال کرتے تھے جہاں جاتے وہاں اپنے فیض روحانی سے لوگوں کو مالا مال کردیتے تھے۔

حضور پاک ﷺ نے اپنی تعلیمات میں ارشاد فرمایا! جس نے نماز فجر پڑھی وہ فرحت وانبساط سے صبح کرے گا ورنہ خباثت وسستی اس پر طاری رہے گی۔ (زاد المعاد)

محض صحت کے اعتبار سے چلنے کی اہمیت سے کون انکار کرسکتا ہے۔ آج دنیا کے مہذب اور ترقی یافتہ ملکوں میں چہل قدمی جاگنگ وغیرہ کی مقبولیت صحت کے اس اصول کی صداقت کا منہ بولتا ثبوت ہے۔ چلنا ہم سب کے لیے نہایت مفید ہے اور اب تو سائنس بھی اس کی تعریف کرتے نہیں تھکتی۔ چلنے کی خوبیاں ہمیشہ کی طرح آئندہ بھی اپنی جگہ برقرار رہیں گی۔

آیئے اب پیدل چلنے پر جدید میڈیکل سائنس کیا کہتی ہے ملاحظہ فرمائیں:

چہل قدمی اور امریکی ڈاکٹروں کے تجربات ومشاہدات:

ایک طبی ماہر کے مطابق انسانی جسم چلنے کے لئے بنا ہے۔ دوڑنے کے لئے نہیں۔ چالیس سال کی عمر کے بعد جاگنگ بیروں کے لئے مضرت رساں ثابت ہوسکتی ہے۔ اس کے دوران ان پر جسم کا وزن تین گنا زیادہ پڑنے لگتا ہے۔ پیدل چلنے کا ایک اور

فائدہ یہ بھی ہے کہ اس کے دوران انسان پرسکون اور پرامید اور عزم سے بھرپور رہتا ہے۔

''زندگی کے لئے محض تیز رفتاری ہی ضرورت نہیں ہے اور بھی بہت سے کام کرنے کے ہوتے ہیں۔'' یہ بات گاندھی جی نے کہی تھی۔ آج غور کیجیے تو اندازہ ہوتا ہے کہ آمدورفت کے لئے گاڑیوں کی سہولت نے بے شک ہمیں تیز رفتار بنا دیا، لیکن دوسری طرف صحت کے میدان میں ہم پیچھے ہوتے جا رہے ہیں' پیدل چلنے والے عمومی صحت کے علاوہ خاص طور پر قلب کی صحت مندی کا زیادلطف اٹھاتے ہیں' یہی وجہ ہے کہ امریکا جیسے ملک میں جہاں تقریباً ہر شخص موٹر نشین ہوتا تھا اب لوگ پیدل چلنے کی ورزش تیزی سے اختیار کر رہے ہیں۔

اس وقت شمالی امریکہ میں بحالی و برقراری صحت کے لئے پیدل چلنے والوں کی تعداد ۶۰ ملین ہے اور یہ سب معترف ہیں کہ اس ورزش کی وجہ سے وہ گوناگوں فوائد سے بہرور ہو رہے ہیں۔ ترقی یافتہ ملکوں نے تو موٹر نشینی کا سہارا لے کر پیدل چلنا بھلا دیا تھا' لیکن بہت کم ترقی یافتہ ملکوں میں بھی کہ جہاں پیدل چلنا ضروری اور لازمی ہے لوگوں کی اکثریت اس سے کتراتی ہے۔ روزانہ کا مشاہدہ ہے کہ اب لوگ ایک اسٹاپ سے دوسرے اسٹاپ تک چلنے کی بجائے' بس' موٹر' موٹر سائیکل' رکشا اور ٹیکسی کا سہار لیتے ہیں۔ صحت وتوانائی کے اس فن کو ترقی یافتہ ملکوں نے بھلا کر پچھلے بیس سال میں مٹاپے' ذیابیطس' قلب وشرائن کے مرض' فالج' سرطان اور متعدد پریشانیوں کی سوغات وصول کی ہے۔ ان امراض کی شدت اور وسیع تباہ کاریوں کے بعد انہیں احساس ہوا ہے کہ موٹر نشینی ہرگز معاون صحت ثابت نہیں ہوئی' چنانچہ امریکہ میں پیدل چلنے والوں کی باقاعدہ انجمن قائم ہوگئی ہے۔

بوسٹن کے ماہر امراض قلب ڈاکٹر پال ڈڈلے پہلے آدمی تھے جنہوں نے ۱۹۲۰ میں امریکیوں کو مشورہ دیا تھا کہ وہ پیدل چلنے کی عادت ترک نہ کریں۔ صحت وقلب کا راز دو پیروں کے استعمال میں ہے۔ اس وقت ان کی یہ صدا آواز بہ صحرا ثابت ہوئی تھی' لیکن اب اس سلسلے میں چالیس سے زیادہ جو سائنسی مطالعات ہوئے ہیں ان سے اس بات کی تصدیق ہوگئی ہے کہ توانا اور صحت مند جسم کے لئے پیدل چلنا بے حد مفید ہے۔ ان مطالعات میں افریقہ کے مسائی گلہ بانوں سے لے کر فن لینڈ کے لکڑ ہاروں تک کو شامل رکھا

گیا ہے ان مطالعات سے ثابت ہوگیا ہے کہ جسمانی محنت مشقت و سرگرمی سے صحت مستحکم ہوتی ہے۔ ایک امریکی ڈاکٹر جیمز ایم۔ رپ کے مطابق دنیا بھر میں اس سلسلے میں جو ریسرچ ہوئی ہیں ان سے یہ بات بھی واضح ہوگئی ہے کہ ورزش محض زور آزمائی کا نام نہیں ہے بلکہ اس کے لئے یہ ضروری ہے کہ باقاعدگی اور تواتر کے ساتھ کی جائے۔ اگر کوئی شخص باقاعدگی سے ورزش جاری رکھے تو اسے یقیناً فائدہ ہوگا اور اس لحاظ سے پیدل چلنا ہی ایک ایسی ورزش ہے جو زندگی بھر تواتر اور آسانی کے ساتھ کی جاسکتی ہے۔

امریکہ ۲۰ فیصد آبادی مٹاپے کا شکار ہے اس اعتبار سے یہ امریکہ کا ایک اہم مسئلہ صحت ہے۔ وزن کو کم کرنے کے لئے کم خوری کے ساتھ ساتھ پیدل چلنا لازمی ہے۔

ان حقائق کی بناء پر امریکہ میں پیدل چلنے کا شوق بڑھتا جارہا ہے۔ ۱۹۸۳ء میں ۵۵ لاکھ امریکی صبح وشام پیدل چلنے کی مشق کررہے تھے۔ ۱۹۸۵ء میں یہ تعداد ۶۳ بلین تک جا پہنچی اور اس میں روز بروز اضافہ ہورہا ہے۔

امریکی یونیورسٹیوں کے ۱۶ ہزار طلبہ کے مطالعہ سے انکشاف ہوا ہے کہ ہر ہفتے ایک سے سات گھنٹوں کی سخت جسمانی سرگرمی میں مصروف طالب علم، ورزش نہ کرنے والے طلبہ کے مقابلے میں حملہ قلب سے زیادہ محفوظ رہتے ہیں۔ ایسے ہی ایک اور مطالعے کے مطابق ۸۰ سال کی عمر میں باقاعدہ ورزش کی عادت ڈالنے والے افراد اپنی زندگی میں ایک سے دو سال کا اضافہ کرسکتے ہیں۔ اس طرح ہر ہفتہ ۹ میل چلنے والے افراد میں عارضہ قلب میں مبتلا ہونے کے خطرے میں ۲۱ فیصد کمی ہوجاتی ہے۔ بلکہ لفٹ کے بجائے سیڑھیاں استعمال کرنے والے بھی فائدہ میں رہتے ہیں۔

پیدل چلنے کے فوائد انفرادی ہی نہیں اجتماعی بھی ہیں۔ امریکہ میں پیدل چلنے والوں کی انجمن کے ملک بھر میں قیام کی وجہ سے لاکھوں ڈالر کی رقم فلاحی کاموں کے لئے جمع ہونے لگی ہے۔ ۱۹۹۰ء میں سات لاکھ تیس ہزار پیدل چلنے والوں نے ''مارچ اف ڈائمز'' نامی ایک تحریک کے ذریعے بچوں کی صحت کی بہتری کے لئے ۵۳ ملین ڈالر جمع کیے تھے۔ اسی طرح ایسی ہی ایک تحریک کے ذریعے سے پیدل چلنے والوں نے ۵۱ ملین ڈالر کی رقم جمع کی جیسا کہ آپ پڑھ چکے ہیں پیدل چلنے کی تحریک گزشتہ ۲۰ سال سے امریکہ میں

مقبول ہو رہی ہے چنانچہ اسی کے ساتھ ساتھ اجتماعی بھلائیوں کا سامان بھی ہو رہا ہے۔

۱۵ سال کے مطالعے اور تحقیق کا نچوڑ:

امریکا کے فیڈرل سنٹرز فار ڈزیز کنٹرول کے ڈاکٹر کارل کاسپرسن کے مطابق محض تھوڑی سی سرگرمی سے بھی آپ بہت کچھ فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔

یہ سروے رپورٹ پندرہ سال کے مطالعے اور تحقیق کا نچوڑ ہے۔ اس سروے میں ۱۳۴۴ مرد اور خواتین شامل تھیں اور انہیں پانچ مختلف گروپوں میں تقسیم کر دیا گیا تھا۔ ان میں ایک گروپ ایسے افراد کا تھا جو چلتے پھرتے نہیں تھے تو ایک ان پر مشتمل تھا جو ہر ہفتے مجموعی طور پر ۳۰ سے ۴۰ میل کی دوڑ لگاتے تھے۔ ان دونوں گروپوں سے تعلق رکھنے والے افراد کے قلب و شریانوں کی صحت و کارکردگی کا باقاعدہ رکارڈ رکھا گیا۔

ان میں ان لوگوں کو شامل نہیں رکھا گیا جو پہلے ہی دل کی کسی تکلیف یا بلڈ پریشر میں مبتلا تھے تاکہ دونوں گروپوں میں شامل افراد کے بارے میں مصدقہ معلومات حاصل ہو سکیں۔

۱۹۸۶ء میں ہارورڈ کے ۱۷ ہزار گریجویٹس کے سروے سے بھی یہ ثابت ہوئی تھی کہ معقول ورزش بالخصوص پیدل چلنے سے زندگی میں اوسطاً دو سال کا اضافہ ہو جاتا ہے۔ ادھر پچھلے چند برسوں سے ڈور لگانے والوں کے رسائل بھی مشورے دے رہے ہیں کہ میلوں دوڑ لگانے سے نہ صرف جسم بلکہ قلب زخمی ہو جاتا ہے اور جسم کو بجائے فائدہ پہنچنے کے نقصان پہنچتا ہے۔ اس کے بجائے اعتدال کے ساتھ دوڑنا سلامتی جسم و جان کا ضامن ثابت ہوتا ہے۔ ہر ہفتے اسی میل کی دوڑ لگانے کے بجائے محض ۱۵ میل فی ہفتہ کی دوڑ زیادہ صحت اور حیات بخش ثابت ہوتی ہے۔

یہ نیا مطالعہ طویل سائنٹی فک ریسرچ کا نتیجہ ہے۔ اس سے پہلی مرتبہ اس بات کی توثیق ہوگئی ہے کہ ہر شخص اپنی زندگی میں اضافہ کر سکتا ہے، بشرطیکہ وہ ورزش کرے پابندی اور اعتدال کے ساتھ روزانہ ۳۰۔۳۵ منٹ کی چہل قدمی مفید ثابت ہوتی ہے۔

پیدل چلنا:

پیدل چل کر خطرے کی زد سے باہر نکل جائیے۔ تحقیق کاروں نے ۳۵۷۷ افراد کی ورزش اور فالج کی وارادات کے اعداد وشمار جمع کیے۔ ان کی عمریں ۴۰ سے ۵۹ کے درمیان تھیں۔ نتیجہ یہ نکلا کہ پیدل چلنے کی ورزش سے فالج اور حملۂ قلب کا مردوں میں خطرہ خاصا کم ہو جاتا ہے خواہ ان کو پہلے سے دل کا مرض ہو یا نہ ہو۔

سیٹل میں واقع واشنگٹن یونیورسٹی کے ڈاکٹر وین شاندلر لیبارٹری میڈیسن کے ماہر ہیں۔ انہوں نے اس کی وجہ یہ بیان کی ہے کہ خون میں ورزش سے ایسے اجزا پیدا ہوتے ہیں جن سے کولیسٹرول کے تھکے گھل جاتے ہیں۔

انہوں نے بتایا کہ ورزش سے ایک کیمیائی جزو(T-PA= Tissue-Plasminogen Activator) بنتا ہے جو تھکے بننے کے عمل کو بھی روکتا ہے اور بنے ہوئے تھکوں کو گھلاتا بھی ہے۔ ڈاکٹر صاحب کی سفارش یہ ہے کہ روزانہ ۳۰ منٹ تک پیدل چلنا اس کے لیے مفید ہے بشرطیکہ یہ ورزش ہفتے میں چار یا پانچ دفعہ ہو۔

علاوہ ازیں تھکے فائبر ینوجن (Fibrinogen) سے بنتے ہیں۔ ورزش اس پروٹین کی پیدائش کو کم کرتی ہے۔ اگر فائبر ینوجن کی سطح نارمل سے زیادہ ہو تو فالج اور قلب کے مرض کے خطرات بھی زیادہ ہو جاتے ہیں۔

چہل قدمی، میٹھی نیند کا نسخہ:

اریزونا کالج آف میڈیسن کے نیندی تکالیف کے شعبے کی تحقیق کے مطابق چہل قدمی اچھی اور گہری نیند کی نہایت موثر تدبیر ہے۔ جب ۷۰۰ ایسے مرد اور خواتین کو جو نیند نہ آنے کے شاکی تھے، ورزشیں کرائی گئیں تو یہ بات سامنے آئی کہ ان میں جو لوگ پیدل چلنے کی ورزش کرتے تھے انہیں گہری نیند آتی تھی۔ نہ آدھی رات کو ان کی نیند اچاٹ ہوتی تھی اور نہ وہ ڈراؤنے خواب دیکھتے تھے نہ پچھلے پہر تین بجے انہیں تھکن محسوس ہوتی تھی۔ اس کے برخلاف جو لوگ بالکل نہیں چلتے تھے ان کی نیند نہ صرف اچاٹ رہتی تھی بلکہ نیند کے دیگر مسائل سے بھی وہ دو چار رہتے تھے۔

اس تحقیق کے نگران ڈاکٹر اسٹورٹ قو آن کے مطابق پیدل چلنے کی ورزش بے خوابی کے پرانے مریضوں کا بھی موثر علاج ثابت ہوتی ہے۔ روزانہ نصف گھنٹے کی واک کر کے وہ نیند کی نعمت سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ وہ دوا کے بغیر اچھی نیند کے مزے لے سکتے ہیں بلکہ پیدل چلنے والے بوڑھے ہو کر بھی نیند کے مسائل سے محفوظ رہتے ہیں، لیکن سونے سے پہلے زیادہ چلنے سے نیند اڑ بھی جاتی ہے۔

گٹھیا کا موثر علاج، چہل قدمی:

ایک سروے کے مطابق عام آبادی کا دو فی صد اور ۶۵ سال سے زیادہ عمر کے دس فی صد افراد جوڑوں اور ہڈیوں کے ورم کی وجہ سے گھٹنوں میں درد اور ورم کی شکایت کا شکار رہتے ہیں۔ اس مرض میں جوڑوں کی سری ہڈیاں متاثر ہوتی ہیں۔ معالجین اس کا علاج دور دور کرنے والی دواؤں ایسپرین وغیرہ سے کرتے ہیں جن کے استعمال سے بالعموم پیٹ اور جگر خراب ہو جاتا ہے۔

ماہر معالجین نے تجرباتی طور پر ایسے مریضوں کو جنہیں آٹھ ہفتوں تک ہفتے میں تین روز روزانہ آدھے گھنٹے تک چہل قدمی کی ورزش کروائی، انہیں ورزش نہ کرنے والوں کے مقابلے میں درد دور کرنے والی دواؤں کی کم مقدار درکار رہی۔ درد میں کمی کے علاوہ ان میں زیادہ فاصلے تک چلنے کی صلاحیت بھی بڑھی۔ اس کے برخلاف صرف دوائیں کھانے والوں میں نقل وحرکت کی صلاحیت مزید کم ہو گئی۔

آپ کتنی ہوا جذب کرتے ہیں؟:

اکثر لوگ اوسطاً ہر روز ے ہزار سے لے کر دس ہزار کوارٹ ہوا سانس کے ذریعہ سے جسم میں داخل کرتے اور خارج کرتے ہیں۔ جو لوگ ورزش، کھیل کود اور جسمانی محنت کے کام کرتے ہیں وہ اس مقدار سے مستثنیٰ ہیں۔ ایسے افراد عام لوگوں کے مقابلے میں تین سے پانچ گنا زیادہ ہوا جذب کرتے یا سانس کے ذریعے سے جسم میں داخل کرتے ہیں۔ اس کے معنی یہ ہوئے کہ ورزش، کھیل کود، پیدل چلنے اور جسمانی کام کرنے سے صحت بہتر ہوتی ہے اور پھیپھڑوں کو زیادہ مقدار میں آکسیجن ملتی ہے۔ اس طرح پھیپھڑے زیادہ مضبوط اور

صحت مند ہو جاتے ہیں۔

چلئے اور سرطان بھگایئے:

نت نئے ڈزائن اور رنگ کے جوتے' سینڈل چھوڑ کر کونے میں عرصے سے پڑے جوگر شوز پہنئے اور کھلی ہوا میں پیدل چلنے یا جاگنگ کے لیے نکل کھڑے ہوئیے۔ محض یہ عمل آپ کو چھاتی کے سرطان سے محفوظ کرے گا۔ واضح رہے کہ صرف امریکا میں ہر سال ایک لاکھ بیاسی ہزار خواتین اس مرض میں مبتلا ہوتی ہیں۔ پانچ ہزار خواتین کے مطالعے سے انکشاف ہوا کہ روزانہ ۳۰ سے ۴۰ منٹ تک باقادگی سے پیدل چلنے والی خواتین کے اس سرطان میں مبتلا ہونے کے خطرے میں نہ چلنے والی خواتین کے مقابلے میں ۲۴ فی صد کمی ہو جاتی ہے۔ ماہرین کیمطابق اس ورزش کے آغاز کی بہترین عمر ۳۰ سال ہے یعنی سن یاس کے شروع ہونے سے پہلے۔ یوں تو اس عمر کے بعد بھی یہ مفید ثابت ہوتی ہے' لیکن جوانی ہی میں اسے اختیار کر لینے سے جسم میں چربی کی مقدار کم رہتی ہے اور چھاتی کا سرطان ہونے کے امکانات بہت کم ہو جاتے ہیں۔

پیدل چلنے سے ہڈیاں مضبوط:

امریکن جرنل اوف مڈیسن ۱۹۹۴ء کی ایک رپورٹ کے مطابق پیدل چلنے سے ہڈیوں کی دبازت (موٹائی) اور مضبوطی سے اضافہ ہو جاتا ہے۔ سفید نسل کی سن یاس کے دو سو خواتین کے مطالعے سے اندازہ ہوا ہے کہ ہر ہفتے ۷.۵ میل سے زیادہ چلنے والی ایسی خواتین کے بدن کی تمام ہڈیاں ہفتے میں ایک میل چلنے والی خواتین کے مقابلے میں زیادہ موٹی اور مضبوط رہیں۔ پیدل چلنے سے خاص طور پر پیر کی ہڈیاں زیادہ مضبوط رہتی ہیں۔
(گریس،

سیڑھیوں سے نہ کترایئے:

اکثر لوگ بالائی منزلوں میں آمدورفت کے لیے لفٹ کو سیڑھیوں پر فوقیت دیتے ہیں۔ حالانکہ سیڑھیاں چڑھنا صحت قلب کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔ ڈاکٹر کے۔

ڈی براؤن ویل کے مطابق دیگر جسمانی سرگرمیوں کے مقابلے میں سیڑھیاں چڑھنے سے زیادہ حرارے جلتے ہیں' مثلاً اگر تیرنے سے جسم کے ۱۵۰ حرارے جلتے ہوں تو اتنے ہی وقت میں سیڑھیاں چڑھنے سے ۲۵۰ فی صد زیادہ حرارے جلیں گے۔ ٹینس کے کھیل کے مقابلے میں ۱۵۰ فی صد زیادہ حرارے جلتے ہیں۔ یہاں تک کہ دوڑنے کے مقابلے میں سیڑھیاں چڑھنے سے جسم میں ۲۳ فی صد زیادہ حرارے جلیں گے۔

مقررہ حد سے زیادہ وزن رکھنے والوں کو وہ یہی مشورہ دیتے ہیں کہ وہ روزانہ ایک سال تک پابندی کے ساتھ دو منزلوں کی سیڑھیاں چڑھیں۔ اس سے ایک سال میں ان کا وزن ۱۲ پاؤنڈ گھٹ جائے گا۔ اس طرح قلب کو تقویت اور تحفظ حاصل ہوگا۔

چہل قدمی نسخہ شفاء:

پندرہ منٹ کی چہل قدمی پانچ ملی گرام کی سکون آور دوا سے کہیں زیادہ منفعت بخش ہے۔ اس سے جسم میں ہمت اور خوش دلی عود کر آتی ہے ایسے لوگ جو اس کو اپنی عادت میں داخل کر لیتے ہیں وہ عام لوگوں کی نسبت زیادہ لمبی عمر پاتے ہیں۔

چہل قدمی بچوں' نوجوانوں اور بوڑھوں ہر عمر کے مردوں اور عورتوں کے لئے بہترین ورزش ہے۔

چہل قدمی کے فوائد حسب ذیل ہیں:

۱۔ امراض قلب اور بلڈ پریشر کے امراض سے بچاؤ' اگر یہ تکالیف موجود ہیں تو ان میں افاقہ۔

۲۔ قلب کے کام کی استعداد میں اضافہ اور اس کی بیماریوں سے بچاؤ۔

۳۔ دوران خون میں باقاعدگی اور خون لے جانے والی نالیوں کی لچک اور صحت میں بہتری۔

۴۔ خون کی اضافی رگوں (شریانوں) کی پیدائش۔

۵۔ ذیابیطس سے بچاؤ۔ اس مرض کی موجودگی کی صورت میں مریض کی حالت میں بہتری۔

امریکن ذیابیطس کنٹرول ایسوسی ایشن نے ذیابیطس کو کنٹرول کرنے اور بلڈ پریشر کو کم رکھنے کے لئے چہل قدمی کو بہترین مددگار ورزش بتایا ہے۔ ذیابیطس کے تمام ماہر

ڈاکٹروں کو اس بات سے اتفاق ہے۔

۶۔متناسب و متوازن، مضبوط اور صحت مند جسم۔

۷۔مضبوط اور صحت مند دانت اور ہڈیاں۔

۸۔اعصابی و عضلاتی کھنچاؤ (اسٹریس) پریشانی اور پریشان خیالی (اینزائٹی) سے نجات۔

۹۔ذہنی اور جسمانی کارکردگی میں اضافہ۔

۱۰۔زندگی کی جانب مثبت رویہ اور خوش دلی۔

یہ دس فوائد محض روایتاً یا اندازوں سے تحریر نہیں کیے گئے ہیں بلکہ باقاعدہ تجربات کے بعد ان فوائد کی فہرست مرتب کی گئی ہے۔

آیئے دیکھیں کہ محض چہل قدمی سے اس قدر بیش بہا فائدے کس طرح حاصل ہو سکتے ہیں۔

کشش ثقل جس طرح دوسری تمام چیزوں کو اپنی طرف کھینچتی ہے اسی طرح ہمارے جسموں میں ورزش کرتے ہوئے خون پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔اس معاملے میں جانور (چوپائے) ہم سے زیادہ خوش قسمت کیونکہ ان کے جسم میں موجود تمام اعضائے رئیسہ (دل، پھیپھڑے، گردے، دماغ وغیرہ) کا فاصلہ زمین سے تقریباً یکساں ہے برخلاف اس کے انسانی جسم کے مختلف اعضاء زمین سے مختلف فاصلوں پر ہیں اس طرح انسانی دل کو سر (دماغ) سے لے کر پیروں تک خون پہنچانے کے لئے زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے۔انسانی جسم اور صحت کے ماہرین نے پیٹ، کولہوں، رانوں، پنڈلیوں اور پیروں کے عضلات کے مجموعہ کو مددگار قلب یا قلب نمبر دو کا نام دیا ہے۔ یہ دوسرا دل خون کو دل کی طرف واپس کرنے میں مددگار رہوتا ہے۔

دن کا زیادہ وقت ہم کھڑے ہو کر بیٹھ کر کام کرتے ہیں۔اسی وجہ سے خون کی زیادہ مقدار کا دباؤ پیروں اور پنڈلیوں میں ہوتا ہے۔اس صورت میں خون کے دوران کو متوازن کرنے کے لئے دل کو مسلسل زیادہ زور لگانا پڑتا ہے (دل پر اگر مسلسل غیر معمولی دباؤ پڑتا رہے تو دل کے بڑھ جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔چہل قدمی سے پیٹ، کولہوں، رانوں، پنڈلیوں اور پیروں کے پنجوں کے عضلات متحرک رہتے ہیں۔اسی طرح دل پر اضافی بوجھ پڑے بغیر دوران خون معمول کے مطابق رہتا ہے اور یہ عضلات بھی مضبوط اور صحت مند

رہتے ہیں۔اس کے علاوہ تیز رفتار چہل قدمی میں (ایک گھنٹہ) میں پانچ میل یا زیادہ جوگنگ کی بہ نسبت زیادہ کیلوریز (حرارے) خرچ ہوتی ہیں۔اس طرح مٹاپے سے نجات ملتی ہے۔ مٹاپے کو اُم الامراض کہا جائے تو بے جانہ ہوگا۔چہل قدمی سے جسم متوازن اور خوبصورت رہتا ہے چہل قدمی کے عادی افراد میں استحالے کا عمل سست نہیں پڑتا اور جو کچھ وہ کھاتے ہیں جز و بدن بنتا رہتا ہے۔ان کے جسم میں چربی کا زیادہ ذخیرہ بھی نہیں ہوتا۔وہ سستی محسوس نہیں کرتے اور چاق و چوبند رہتے ہیں۔

دوران خون کو درست رکھنے سے بلڈ پریشر اور دل کی دھڑکن بھی اعتدال پر رہتی ہے۔اس کے لئے روزانہ صرف ایک میل کی تیز رفتار چہل قدمی بھی کافی ہوتی ہے (تین سے پانچ میل روزانہ چہل قدمی سے مضمون کی ابتداء میں جو فوائد لکھے گئے ہیں ان کا مکمل حصول یقینی ہے) دل کے دورے دل کے آپریشن یا تبدیلی قلب کے آپریشن کے چند دنوں بعد ہی ڈاکٹر چہل قدمی کی ہدایت کرتے ہیں اور عموماً آپریشن کے چھ ہفتے کے بعد تین میل روزانہ کی چہل قدمی کو مریض کے نسخے میں شامل کر دیتے ہیں اور اس پر سختی سے عمل کرنے کی ہدایت کرتے ہیں۔اس طرح دل جلدی صحت مند ہوتا ہے اور اس کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔دل کی طرف خون لے جانے اور لانے والی نالیاں پھیپھڑے سانس کی نالی وغیرہ کی صحت اور اعلیٰ کارکردگی کیلئے سانس تیز کرنے والی ورزشیں ضروری ہوتی ہیں۔ان ورزشوں میں جوگنگ اور دوڑنے کے علاوہ مختلف مشینوں پر کی جانے والی ورزشیں بھی شامل ہیں۔ان کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ بیس منٹ تک دل سے اتنا کام کرایا جائے جتنی اس کی زیادہ سے زیادہ صلاحیت ہے۔تیز چہل قدمی سے بھی ہم یہ مقصد حاصل کر سکتے ہیں اور لطف یہ کہ اس میں کسی قسم کی چوٹ یا کٹاؤ پھٹاؤ کا کوئی خطرہ بھی نہیں جب کہ جوگنگ اور دوڑ وغیرہ میں یہ خطرہ بھی نہیں جب کہ جوگن اور دوڑ وغیرہ میں یہ خطرہ ہوتا ہے۔خاص کر موٹے یا زیادہ عمر والے افراد کے لئے چہل قدمی کسی بھی عمر میں شروع کر کے پوری عمر جاری رکھی جاسکتی ہے بلکہ جاری رکھنی چاہیے حاملہ خواتین اور بیمار افراد کو بھی چہل قدمی کی پابندی کرنی چاہیے۔

نظام قدرت ہے کہ چالیس سال کی عمر کے بعد دل میں خون کی اضافی رگیں (دل سے جسم کو خون لے جانے والی نالیاں) بننے لگتی ہیں۔اگر سانس تیز کرنے والی ورزشیں یا تیز چہل قدمی کی جائے تو یہ اضافی رگیں وقت سے پہلے پیدا ہو کر دل کے کام میں

مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

چہل قدمی کے دوران لمبے گہرے سانس پھیپھڑوں' سانس کی نالی اور اس کے متعلقات کی کارکردگی کو بڑھاتے ہیں اور ٹوٹ پھوٹ کو درست کر کے انہیں صحت مند رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ آکسیجن کی کثیر مقدار سانس کے ذریعہ سے جسم میں داخل ہوتی ہے اور تیزی سے گردش کرتے ہوئے خون میں شامل ہو کر جسم کے انتہائی آخری حصوں میں پہنچ جاتی ہے اس طرح انہیں غذا اور توانائی ملتی ہے۔ لمبے اور گہرے سانس کے ذریعے سے جسم کاربن ڈائی آکسائیڈ کو خارج کرتا ہے۔ اس طرح آکسیجن کی زیادہ مقدار پہنچنے' کاربن ڈائی آکسائیڈ کے اخراج اور جسم کے تمام عضلات کے باقاعدہ عمل سے جسم اعصابی اور عضلاتی تناؤ اور کھنچاؤ سے محفوظ رہتا ہے۔ مراکز صحت میں کیے جانے والے تجربات سے پتا چلا ہے کہ صرف پندرہ منٹ کی چہل قدمی سکون بخش دوا کی پانچ ملی گرام مقدار سے زیادہ فائدہ پہنچاتی ہے۔ اس طرح چڑ چڑے پن' مایوسی' کم ہمتی' بے سبب تکان اور اذیت ناک اور بے سبب دردوں جیسے سر درد' کمر کا درد پیٹ کا درد' ہاضمے کی خرابی وغیرہ سے نجات مل جاتی ہے۔ اعصابی و عضلاتی دباؤ اور تناؤ کے ختم ہونے سے عام صحت' ہمت اور خوش دلی عود کر آتی ہے۔ اس طرح زندگی گزارنے والے افراد لمبی عمر پاتے ہیں۔

جس طرح ہمارے پورے جسم کے خلیات مسلسل جسم سے ٹوٹ پھوٹ کر خارج ہوتے رہتے ہیں اور اسی کے ساتھ نئے خلیات بنتے جاتے ہیں۔ بالکل یہی عمل ہماری ہڈیوں کو تشکیل دینے والے خلیات میں بھی جاری رہتا ہے۔ اگر ورزش نہ کی جائے تو عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ ہڈیوں میں انحطاط یعنی شکست و ریخت اور ٹوٹ پھوٹ کا عمل شروع ہو جاتا ہے (یہی عمل دانتوں میں بھی ہوتا ہے) جس کے نتیجے میں ہڈیاں پتلی اور سخت ہوتی جاتی ہیں اور معمولی چوٹ سے ٹوٹ سکتی ہیں۔ جوڑوں کا درد اور ہڈیوں کی دوسری بیماریاں اس کے علاوہ ہیں۔ چالیس سال سے زیادہ عمر کی اکثر خواتین ایسی بیماریوں میں مبتلا پائی جاتی ہیں۔ چہل قدمی بطور خاص ڈھلوان جگہ پر (یعنی چلتے ہوئے اوپر جانا اور نیچے آنا) آہستہ آہستہ قدموں سے کی جائے تو نہ صرف دل' پھیپھڑے اور اس کے متعلقات کیلئے زیادہ سودمند ہے بلکہ یہ ایسے خلیے بنانے میں مددگار ہوتی ہے جو ہڈیوں اور دانتوں کو زیادہ بہتر طور پر صحت مند رکھتے ہیں۔ وزن اٹھانے کی ورزش بھی ہڈیوں اور جوڑوں کو صحت

مند‘ لچک دار اور مضبوط کرتی ہے چہل قدمی کے عادی لوگ بڑھاپے میں ہڈیوں کی بیماری اور دردوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

آرام طلبی کے نقصانات میڈیکل سائنس کی نظر میں:

دل کی اکثر بیماریاں بسیار خوری‘ مرغن غذاؤں کے استعمال‘ آرام طلبی اور کھانا کھا کر سو رہنے سے پیدا ہوتی ہیں۔ دل کے جان لیوا دردوں سے بچاؤ کے لیے طب جدید نے اپنی تحقیقات کے بعد مندرجہ ذیل اسباب معلوم کیے ہیں۔

۱۔ بسیار خوری

۲۔ آرام دہ زندگی

۳۔ چلنے پھرنے سے احتراز

۴۔ مرغن غذاؤں کا استعمال‘ خاص طور پر حیوانی ذرائع سے حاصل ہونے والی چکنائیاں۔

۵۔ رات کا کھانا کھا کر سو جانا

۶۔ ہاضمہ کی مسلسل خرابی

۷۔ سگریٹ نوشی

۸۔ شراب نوشی

۹۔ غم‘ فکر اور پریشانیاں

ان اسباب کو مدنظر رکھتے ہوئے دل کی بیماریوں کے ماہر اب یہ مشورہ دے رہے ہیں‘ کہ پیدل چلنا دل کی بیماری کو روکتا ہے۔ ڈاکٹر پال وائٹ ایک مرتبہ اپنے ہوٹل سے نیویارک کے ہوائی اڈہ تک پیدل گئے اور لوگوں کو بتایا کہ ۱۳ میل کا یہ فاصلہ پیدل طے کر کے انہوں نے اپنی زندگی کو اور لمبا کر لیا ہے۔ کھانا بھوک لگنے پر کھایا جائے۔

پیدل چلنے سے سرطان دور رہتا ہے:

باقادگی سے پیدل چلنے والوں کی اکثریت سے سرطان سے محفوظ رہتی ہے۔ پیدل چلنے سے بلڈ پریشر کم ہوتا ہے‘ امراض قلب سے تحفظ حاصل رہتا ہے۔ ہڈیاں اور عضلات مضبوط ہوتے ہیں اور انسان میں جوش اور ولولے کی کمی نہیں ہوتی۔ محض اس

آسان ورزش کے ذریعے سے سرطان سے بچاؤ بھی ممکن ہوتا ہے۔ اس سلسلے میں یوں تو کئی مطالعات سے اس کی توثیق ہو چکی ہے' لیکن ہوائی میں رہنے والے آٹھ ہزار جاپانیوں کے مطالعے سے یہ بات مزید واضح اور درست ثابت ہوئی ہے کہ جسمانی طور پر خوب مصروف رہنے والے ان افراد میں سے تین چوتھائی ایک جگہ بیٹھ کر کام کرنے والوں کے مقابلے میں بڑی آنت کے سرطان کے خطرے سے محفوظ پائے گئے۔ اس کے علاوہ ان کے قلب کی رفتار بھی زیادہ مستحکم پائی گئی۔ امریکن جنرل آف ایپڈ میولوجی کی رپورٹ کے مطابق باقاعدگی سے چلنے والے افراد کی صحت بہت مستحکم رہتی ہے اور سرطان جیسے خطرناک مرض سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔

صحت کے ماہرین کی موٹاپے میں مبتلا ۲۵ خواتین پر تحقیق:

آیئے ہم جدید سائنسی تحقیقات کی روشنی میں دیکھتے ہیں کہ ورزش اور غذا جسم پر کیا اثرات مرتب کرتی ہے۔

صحت کے ممتاز ماہرین نے پچیس ایسی خواتین کو جن کا وزن بہت زیادہ تھا' ایک طے شدہ پروگرام پر عمل کرنے کی تاکید کی جس کا مقصد یہ تھا کہ وہ اپنے جسم میں روزانہ پانچ سو کیلوریز یا حرارے کم کریں۔ ان خواتین کو تین گروپوں میں تقسیم کر دیا گیا۔

۱۔ غذائی گروپ..... اس گروپ میں شامل خواتین نے خوراک میں پانچ سو حراروں کی کمی کر دی اور ورزش میں کوئی تبدیلی نہ کی یعنی پہلے کی طرح جاری رکھی۔

۲۔ ورزش گروپ..... اس گروپ کی خواتین نے روزانہ پانچ سو حرارے گھٹائے لیکن خوراک پہلی ہی رکھی۔

۳۔ غذائی اور ورزشی گروپ...... اس گروپ کی خواتین نے روزانہ خوراک میں ڈھائی سو حرارے کم کر دیے اور اتنی ورزش کی کہ ڈھائی سو حرارے ضائع ہو جائیں۔

نتیجہ یہ نکلا کہ پہلے اور تیسرے گروپ میں شامل عورتوں میں سے ہر ایک کا وزن بارہ پونڈ کم ہو گیا جبکہ دوسرے گروپ والیوں کا وزن ساڑھے دس پونڈ کے قریب کم ہوا' لیکن غذائی گروپ کے مقابلے میں باقی دونوں گروپوں کی عورتوں کے جسم کی چربی میں بہت نمایاں کمی ہوگئی۔ یہ پیدل چلنے کا ایک اضافی اور یقینی فائدہ ہے۔

سائنسی اصطلاح میں وزن گھٹانے کا فارمولا جسم میں کچھ اس طرح ہوتا ہے کہ ایک پونڈ وزن گھٹانے کے لیے ضروری ہے کہ خوراک کے ذریعے آپ جتنے حرارے یا کیلوریز جسم میں داخل کریں اس سے ساڑھے تین ہزار حرارے خرچ کریں' لہٰذا ہر ہفتے ایک پونڈ وزن گھٹانے کے لیے لازم ہے کہ آپ کے جسم میں روزانہ پانچ سو حرارے کم ہوتے رہیں اور اس کی سب سے آسان ترکیب یہ ہے کہ آپ ہر ہفتے پندرہ میل پیدل چلیں۔ اگر غذا میں بھی تھوڑی سی احتیاط برتیں تو آپ کا مسئلہ اور جلد حل ہو سکتا ہے۔

پیدل چلنے سے حراروں کی تعداد میں اضافہ:

امریکہ کے مشہور ڈاکٹر ہیرٹو شراتی پاک اپنی تحقیق کی روشنی میں کہتے ہیں کہ حراروں کی تعداد میں چہل قدمی سے فی گھنٹہ ۲۰۰ کا اضافہ ہوتا ہے۔

تیز رفتاری سے چلنے سے (۴ میل فی گھنٹہ) ۳۵۰ کا اضافہ ہوتا ہے۔

پیدل چلنا اور مشہور مؤرخ جارج میکالے کی تحقیق:

مشہور مورخ جارج میکالے نے ایک مرتبہ کہا کہ میرے پاس دو ڈاکٹر ہیں' ایک ڈاکٹر سیدھی ٹانگ اور دوسرا الٹی ٹانگ۔ یہ ایک نہایت پر مذاق جملہ ہے' لیکن بہت عظیم صداقت پر مبنی ہے۔ یہ دو ڈاکٹر قلب کے مریض کو موت کے منہ میں گر جانے سے بچا سکتے ہیں۔ دل کے مریض کو جس چیز کی سب سے زیادہ ضرورت ہوتی ہے وہ کیا ہے؟ حرکت۔ حرکت دل کے پمپ کو چلاتی رہتی ہے اور دل کی ایسی تربیت کرتی ہے کہ وہ حرکت کو پسند کرنے لگتا ہے۔

لوگ مجھ سے کہتے ہیں، ''میں اس قدر مصروف رہتا ہوں' نہ جانے مجھے چلنے کے لیے کب وقت میسر آئے گا!'' میں کہتا ہوں' لاکھ جتن کرو اور چلنے کے لیے وقت نکالو۔ تم دیکھو گے کہ دوسرے کام اپنی جگہ ہوتے رہیں گے۔ شروع کرنے والوں کو میں ایک دلچسپ پلان بتاتا ہوں۔ کام پر جانے سے پہلے مندرہ منٹ چل لو۔

امریکی یونیورسٹی کے ۱۶ ہزار طلبہ کے مطالعے سے انکشاف:

امریکی یونیورسٹیوں کے ۱۶ ہزار طلبہ کے مطالعے سے انکشاف ہوا ہے کہ ہر ہفتے ایک سے ساتھ گھنٹوں کی سخت جسمانی سرگرمی میں مصروف طالب علم' ورزش نہ کرنے والے طلبہ کے مقابلے میں حملۂ قلب سے زیادہ محفوظ رہتے ہیں۔ ایسے ہی ایک اور مطالعے کے مطابق ۸۰ سال کی عمر میں باقاعدہ ورزش کی عادت ڈالنے والے افراد اپنی زندگی میں ایک سے دو سال کا اضافہ کر سکتے ہیں۔ اسی طرح ہر ہفتے ۹ میل چلنے والے افراد کے عارضۂ قلب میں مبتلا ہونے کے خطرے میں ۲۱ فی صد کمی ہو جاتی ہے بلکہ لفٹ کے بجائے سیڑھیاں استعمال کرنے والے بھی فائدے میں رہتے ہیں۔

پیدل چلنا جاگنگ کرنے سے بہتر ہے:

میساچوسٹیس یونیورسٹی کے شعبۂ علم ورزش کی تحقیق کے مطابق چار تا پانچ میل فی گھنٹہ کی رفتار سے تیز پیدل چلنے میں ساڑھے پانچ میل فی گھنٹہ کے حساب سے جاگنگ کرنے۔ کے مقابلے میں سو حرارے زیادہ جلتے ہیں۔

پرانے لوگوں کی صحت کا راز:

آج کے دور میں جبکہ انسان بہت آرام پسند ہو گیا ہے۔ سائنسی ایجادات نے دوڑ دھوپ اور محنت ومشقت کے مواقع کو کم کر دیا ہے اور ہر کام آسانی کے ساتھ تھوڑے وقت میں ہو جاتا ہے۔ جسمانی ورزش کی اہمیت بہت بڑھ گئی ہے ہمارے بزرگ سخت محنت کیا کرتے تھے۔ میلوں پیدل چلا کرتے تھے' کھیتی باڑی کرتے تھے۔ شکار میں حصہ لیتے تھے۔ ہماری خواتین گھریلو کام کاج میں مشغول رہتی تھیں۔ یہی وجہ ہے کہ پرانے دور کے لوگوں کی صحت بہت اچھی ہوتی تھی اور ان کا جسم سخت کام کرنے کا عادی ہوتا تھا۔ آج کے دور میں جب کہ سائنسی آلات نے ہمیں محنت ومشقت سے بے نیاز کر دیا ہے۔ چہل قدمی ہی ایسی بہترین ورزشیں ہے جس کو باقاعدگی سے اپنا کر ہم اپنے جسم کو چاق وچوبند رکھ سکتے ہیں۔ اس لحاظ سے اگر دیکھا جائے تو چہل قدمی ایک ایسی ورزش ہے جسے عمر کے

آخری حصے تک جاری رکھا جاسکتا ہے اور یہ ورزش جسمانی نظام یا اعضاء پر غیر ضروری بار بھی نہیں ڈالتی۔

چہل قدمی یا ہلکی ورزش کے وقت لباس کا انتخاب بھی بڑی اہمیت کا حامل ہے اس کا انحصار موسم پر بھی ہوتا ہے۔ موسم گرما میں ڈھیلے ڈھالے سوتی کپڑے زیب تن کرنے چاہئیں اور موسم سرما میں ہلکے' لیکن گرم کپڑے اس طرح پہننے چاہئیں کہ جسم کو براہ راست ہوا نہ لگے۔

دور سے چل کر آنے کے فوراً بعد ٹھنڈا پانی پینا یا بہت ٹھنڈا پانی جسم پر ڈالنا مناسب نہیں ہوتا۔ تھوڑی دیر بیٹھ کر ستا لیا جائے کہ دوران خون اور سانس کی رفتار معمول پر آ جائے اس کے بعد ٹھنڈا پانی پیا جاسکتا ہے یا غسل کر سکتے ہیں۔ ہواخوری کرتے وقت چلنے کے انداز کا بھی خیال رکھنا چاہیئے۔ جسم سیدھا' سر اونچا اور کاندھے پیچھے ہونے چاہئیں۔ لمبے لمبے قدم بھرتے ہوئے اس طرح چلیں کہ بازو آزادی کے ساتھ حرکت کرتے رہیں۔ جوتے بہت آرام دہ ہونے چاہئیں جن کا تلا نرم اور ایڑی نیچی ہو۔

ایک گھنٹہ میں مخصوص ورزشوں سے کیلوریز میں کمی پر تحقیقات:

ماہرین کا خیال ہے کہ پیدل چلنے کی ورزش ہر عمر کے بالغ کے لیے مفید ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ سب کو اور خصوصاً فربہ اشخاص کو چاہیئے کہ وہ جب بھی موقع ملے پیدل ضرور چلا کریں۔ اگر گھر میں ہوں تو ہر ایک دو گھنٹہ بعد ضرور پیدل مارچ کریں۔ لفٹ کے بجائے سیڑھیوں کو ترجیح دیں۔ ورزش کو اپنے روزانہ کے معمولات کا جز بنالیں۔ جلد ہی آپ کو اس کے فوائد حاصل ہونا شروع ہو جائیں گے۔

امریکہ کی ذیابیطس سوسائٹی کے مطابق ایک گھنٹے میں مندرجہ ذیل ورزشیں کر کے مخصوص مقدار میں کیلوریز کم کی جاسکتی ہیں۔

کیلوریز کی کمی ورزش 180-120 گھر کا ہلکا پھلکا کام کاج اور چہل قدمی۔

240-180 دو میل فی گھنٹے کی رفتار سے پیدل مارچ

300-240 گھر کا معتدل کا' تین میل فی گھنٹہ پیدل مارچ' چھ میل فی گھنٹہ سائیکل چلانا۔

36-420 چار میل فی گھنٹہ پیدل مارچ' دس میل فی گھنٹہ سائیکل چلانا۔

480-600 پانچ میل فی گھنٹہ جوگنگ' بارہ میل فی گھنٹہ سائیکل چلانا' تیراکی۔

600-660 ساڑھے پانچ میل فی گھنٹہ کی رفتار سے دوڑنا' تیرہ میل فی گھنٹہ سائیکل چلانا' سکواش

660-840 تیراکی کا مقابلہ' جوڈو اور کراٹے

840-1200 ساڑھی تین میل فی گھنٹہ پہاڑ پر چڑھنا' ساڑھے سات میل فی گھنٹہ کی رفتار سے دوڑنا۔

سونے سے پہلے کھانے کے طبی نقصانات:

سونے سے پہلے کھانے کی عادت بھی صحت کے لئے نہایت مضر ہے۔ بستر پر جانے کے وقت کچھ کھا لینے یا شام کا کھانا دیر سے کھانے کا یہ نتیجہ ہوتا ہے کہ سونے کی حالت میں بھی معدہ مسلسل ہاضمے کے عمل میں مصروف رہتا ہے مگر اس کے باوجود کھائی ہوئی غذا مکمل طور پر ہضم نہیں ہوتی اور یوں آرام سے نیند نہیں آتی۔ صبح اٹھ کر چستی اور تازگی کے بجائے سستی اور کسلمندی محسوس ہوتی ہے۔ اصول یہ ہے کہ سونے سے پہلے معدے کا عمل ختم ہونا چاہیئے اور جب ہم آرام کرتے ہوں تو معدے کو بھی مکمل آرام حاصل ہونا چاہیئے ورنہ معدے کی مصروفیت دل' دماغ' اعصاب اور تمام اعضاء کی راحت میں خلل ڈال دیتی ہے اور نیند کا طبعی مقصد پورا نہیں ہوتا۔ ایسے افراد جو زیادہ جسمانی محنت نہیں کرتے ان کے لیے شام کا کھانا دیر سے کھانے یا سونے سے پہلے کچھ کھا لینے کی عادت خاص طور پر زیادہ مضر ہے۔ ایسے لوگ ہاضمے کی خرابی اور ضعف معدہ کی وجہ سے مختلف امراض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ رات کے وقت تمام بدن کے ساتھ ہاضمے کے اعضاء بھی آرام کرنا چاہتے ہیں اس تھکان کی حالت میں اگر ان کو پھر بوجھل بنا دیا جائے اور رات کے پانچ چھ گھنٹے بھی انہیں کامل طور پر آرام نہ دیا جائے تو اس کا نتیجہ خرابی ہضم اور ضعف معدہ کے سوا اور کچھ نہیں ہوتا۔

پیدل چلنا دل کے مریضوں کیلئے مفید ہے:

۱۔ دل کے مریضوں کے لیے سیر کرنا سب سے اعلیٰ ورزش ہے' اس لیے سیر کرنے کو روزمرہ

کا حصہ بنالیں۔

۲۔تقریباً بیس منٹ آہستہ رفتار سے سیر کرنا شروع کریں اور اس سے کوئی تھکاوٹ محسوس نہ ہو، تو پھر آہستہ آہستہ وقت بڑھاتے ہوئے دس پندرہ دن میں وقت آدھے گھنٹے تک بڑھادیں۔ آہستہ رفتار سے آدھے گھنٹے میں آپ دو کلومیٹر بہت آرام سے چل لیں گے۔

۳۔اب آہستہ آہستہ اپنی چال کی رفتار بڑھانا شروع کردیں اور دس پندرہ دن میں تقریباً ۲۲ منٹ میں دو کلومیٹر چلنے لگیں۔ اگر ۳۰ منٹ کے وقت کو قائم رکھنا چاہیں تو آہستہ آہستہ فاصلہ بڑھانا شروع کردیں، تاکہ آدھے گھنٹے میں تین کلومیٹر کا فاصلہ طے ہونے لگے۔ یہ عمل تین چار مہینے تک جاری رکھیں، یعنی آدھے گھنٹے میں ۳ کلومیٹر تک کی سیر، دل کے مریض وقت وقت پر اپنے معالج سے مشورہ ضرور کرتے ہیں اور اس کی رائے کے مطابق ہی اپنی ورزش کو کریں۔

پیدل چلنا بہترین ورزش ہے:

پیدل چلنا ایک سائنسی ورزش ہے اور اس کے بے شمار فائدے ہیں۔ مثلاً یہ کہ اس سے دوران خون میں تیزی اور باقاعدگی پیدا ہوتی ہے۔

جسم میں توانائی کی لہر بیدار ہوتی ہے۔

ذہنی اور جسمانی تناؤ کم ہوجاتا ہے۔

سوچنے سمجھنے کی صلاحیت نکھر آتی ہے۔

طبیعت بشاش رہتی ہے اور عمر لمبی ہوتی ہے۔

حال ہی میں امریکی ماہرین صحت کی ایک منتخب ٹیم نے سترہ ہزار مردوں اور عورتوں کی عادات واطوار پر برسوں کی تحقیق کے بعد یہ رائے دی ہے کہ جو لوگ پیدل چلتے اور ورزش کرتے ہیں وہ دل کی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں، اچھی صحت کا لطف اٹھاتے ہیں اور زیادہ عرصے تک اس عالم رنگ وبو کی سیر کرتے ہیں۔

ورزش کے یوں تو ہزار طریقے ہیں لیکن پیدل چلنا سب سے آسان اور سب سے بہتر ورزش ہے۔ ان ماہرین کی رپورٹ یہ ہے کہ جو لوگ ہفتے میں نو میل پیدل چلتے ہیں

وہ تین میل چلنے والوں کے مقابلے میں زیادہ لمبی عمر پاتے ہیں۔

ذہنی اور جسمانی تناؤ اور کشیدگی ختم کرنے کے سلسلے میں پیدل چلنا ایک لاجواب نسخہ ہے۔ جن لوگوں کو خود تجربہ ہے وہ اس کی گواہی دیں گے اور جن لوگوں کو ذاتی تجربہ نہیں ہے انہیں ماہرین صحت پر اعتبار کرنا چاہیے جن کی رپورٹ یہ کہتی ہے کہ پیدل چلنا ایک ایسا عمل ہے جس سے جسم کے تمام اعضا اعصاب اور جوڑ حرکت میں آجاتے ہیں اور یہ حرکت طبعی اور نفسیاتی اعتبار سے نہایت خوشگوار اثرات مرتب کرتی ہے۔

آج کل کون نہیں جانتا کہ موٹاپا بہت سی بیماریوں کی علامت ہے' اس لیے آج کا انسان وزن گھٹانے کے ہزار جتن کرتا ہے۔ سلمنگ کے مرکزوں میں حاضری دیتا ہے۔ ہزاروں روپے برباد کرتا ہے' مشینوں اور دواؤں کا سہارا لیتا ہے لیکن اگر وہ خود اپنی دو ٹانگوں کا سہارا لے اور پیدل چلنے کا نسخہ آزمائے تو بیماری کا علاج خود اپنے اختیار میں ہے اور اس میں کوئی حرج بھی نہیں۔

موضوع نمبر ۳۴

محنت اور کام کی عادت اور جدید سائنسی تحقیق

حضرت بن عبید رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہم کو زیادہ آرام طلبی سے منع فرماتے۔ (ابوداؤد بحوالہ اسوۂ رسول اکرم ﷺ)

☆ حضور ﷺ اپنے کام اپنے ہاتھوں سے فرماتے اور اپنی بکری کا دودھ دوہتے اور اپنے کپڑے میں خود پیوند لگالیتے اور اپنے پاپوش (بوقت ضرورت) سی لیا کرتے اور اپنے اور اپنے گھر والوں کا کام کرلیا کرتے (ابن سعد) (اسوہ رسول اکرم ﷺ)

☆ آپ ﷺ خدمت گار کے ساتھ کھانا کھالیتے اور اسکے ساتھ آٹا گوندوا لیتے اور اپنا سودا بازار سے خود لے آتے۔ (مدارج نبوۃ) (اسوہ رسول اکرم ﷺ)

☆ حضرت مقدام بن معدیکرب رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

ترجمہ: اپنے ہاتھ کی کمائی سے بہتر رزق کوئی نہیں کھاتا' بلاشبہ اللہ کے نبی حضرت داؤد علیہ السلام بھی اپنے ہاتھ سے محنت کرکے کھاتے تھے۔ (بخاری وابن ماجہ)

کام باعث صحت ہے میڈیکل سائنس کی تحقیق:

حملۂ قلب کا پہلی بار شکار ہونے والوں کے کام یا ملازمت پر رجوع کرنے سے ان کی صحت یابی کی رفتار تیز ہوجاتی ہے۔ ارکنساس کی یونیورسٹی آف مڈیکل سائنسز کے محققین کیتھرین راسٹ اور ڈاکٹر رچرڈ اسمتھ کے مطابق حملے کے چار ماہ بعد کام شروع کرنے کی وجہ سے دراصل ایسے مریض جذباتی طور پر خود کو صحت مند محسوس کرکے تیزی سے صحت یاب ہونے لگتے ہیں۔

تاہم یہ ضروری ہے کہ ایسے افراد کو ضروری ہدایات اور علاج مسلسل سے ملتا رہے

اور معالجین ان کی نگرانی کرتے رہیں۔

کام کی کمی اور کولمبیا یونیورسٹی کے ڈاکٹر ایڈورڈ کے تجربات:

کولمبیا یونیورسٹی کے ڈاکٹر ایڈورڈ جب تھکن کے بارے میں تجربات کر رہے تھے تو انہوں نے نوجوانوں کے اندر کسی چیز کے بارے میں میں دلچسپی پیدا کر کے انہیں تقریباً ایک ہفتے تک جگائے رکھا' کافی تحقیق کے بعد ڈاکٹر ایڈورڈ نے جو رپورٹ پیش کی اس میں انہوں نے کہا تھا "بوریت کام کی کمی کی واحد وجہ ہے۔

دل میں کامیابی کے خیالات بسائیے

"ہمیشہ ان اشیاء کے متعلق سوچئے جنہیں حاصل کرنے کی تمنا ہے۔" ان الفاظ میں عمیق فلسفہ موجود ہے۔ ان اشیاء کے متعلق سوچئے جنہیں آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ انہیں حاصل کرنے کے ذرائع پر غور کیجئے اور پھر تن دہی سے سرگرم کار ہو جائے۔ یہ ہے صحیح راہ جو آپ کو ایسا مقناطیس بنائے گی جو اچھی اشیاء کو اپنی طرف کھینچ سکتا ہے۔

جب بھی آپ نا امیدی اور شکست سے بچنا چاہیں۔ تو پہلے وسوسوں کو دور کیجئے۔ اپنی فتح کا یقین رکھئے۔ فتح کے خیالات دل و دماغ میں بسائے۔ پھر آپ شکست سے ضرور محفوظ رہیں گے۔ آپ کی ناکامی کی اس سے بڑھ کر اور کیا وجہ ہو۔ کہ آپ ایک سمت جارہے ہیں تو آپ کے خیالات دوسری سمت۔ لہٰذا اپنے خیالات اور اعمال میں ہم آہنگی پیدا کیجئے۔ ایملی کیڈی کہتا ہے۔ "کسی چیز کی خواہش اس بات کی دلیل ہے کہ لاانتہا خزانوں کا مالک آپ کو وہ چیز ضرور دے گا بشرطیکہ آپ کی طلب صادق ہو۔ اور آپ اس کے حاصل کرنے کی کوشش کریں۔"

اس بات کی پرواہ کیجئے کہ آپ کی موجودہ حالت کس قدر پست ہے اور مستقبل بظاہر کس قدر تاریک۔ دل میں کامیابی کے خیالات بسائیے۔ عزم صمیم سے کام لیجئے۔ اپنے آپ کو فاتح سمجھئے۔ مرکز کامیابی پر نگاہ جمائے رکھئے۔ کسی پست خیال کو دل میں جگہ نہ دیجئے۔ دل کو کسی گھٹیا عمارت کی بنیاد نہ بنائیے۔ اور کامیابی کی رانی کو دل کے تخت پر بیٹھائیے۔ پھر مصیبت آپ کے پاس نہ پھٹکے گی اور آپ عزت واقبال حاصل کرسکیں گے۔

جو محنت کرے گا وہ آگے بڑھ جائے گا:

۱۹۵۰اور۱۹۷۰کے درمیان تقریباً ۲۰ سال تک جاپان کا حال یہ تھا کہ وہ صنعتی ٹیکنالوجی کی اعلیٰ قسموں کو مغربی ملکوں سے حاصل کرتا تھا۔کبھی ادھار کبھی مانگ کر اور کبھی خرید کر۔مگر آج جاپان کی اقتصادیات اپنی ذاتی بنیادوں پر قائم ہیں۔ جاپان اس حیثیت میں ہوگیا ہے کہ وہ نہ صرف اپنی مصنوعات کو بلکہ اپنی صنعتی مہارت کو بھی دوسرے ملکوں میں بھیج سکے۔

صنعت میں اپنی ترقی یافتہ تکنیکی صلاحیت کی بنا پر اس کو یہ موقع مل رہا ہے کہ وہ دوسرے ملکوں کی مدد کر کے ان کی دوستی حاصل کر سکے۔مختلف ملکوں کی بڑی بڑی اسکیموں کا ٹھیکہ لے کر ان سے تجارتیں کرے۔جاپان ماہرین آج تھائی لینڈ میں آب پاشی کے جدید منصوبوں کو بروئے کار لا رہے ہیں۔وہ سنگاپور میں کمپیوٹر پروگرام کی تعلیم دے رہے ہیں۔ وہ جنوبی کوریا اور چین میں فولاد کے کارخانے تعمیر کر رہے ہیں۔وہ شرق اوسط میں پٹرو کیمیکل صنعتیں قائم کر رہے ہیں۔وغیرہ

جاپانیوں نے ابتداءً فولاد بنانا امریکیوں سے سیکھا تھا' اب وہ اسی ہنر کو مزید ترقی دے کر اس کو خود امریکہ کو برآمد کرنے کے قابل ہو گئے ہیں۔جاپان جو کسی وقت امریکہ کا شاگرد تھا' اب اس نے کئی چیزوں' خاص طور پر مواصلات (کمیونی کیشن) اور الیکٹرانکس میں اتنی ترقی کر لی ہے کہ امریکہ خود اپنے فوجی اہمیت کے شعبوں میں جاپان کی تیکنکی مدد حاصل کرنے کے لئے جاپان سے معاہدہ کر رہا ہے۔شاگرد اس قابل ہو گیا ہے کہ اپنے استاد کو سبق دے سکے۔

جاپان کے اس تجربہ پر اظہار خیال کرتے ہوئے ایک اخباری مبصر (ہندوستان ٹائمس ۱۱ جون ۱۹۸۱) نے لکھا ہے۔ٹیکنالوجی کا بھاؤ پہلے جاپان کے اندر تھا' اب اس کا بھاؤ جاپان کے باہر ہے۔

Now the flow is out instead of in.

اس بات سے یہ پتا چلتا ہے جو بھی فرد یا ملک محنت کرے گا اپنی لائن میں آگے بڑھ جائے گا۔اپنے اس سکھانے والے سے بھی آگے بڑھ جائے گا)۔

کامیابی میرا پیدائشی حق ہے:

ڈاکٹر مارڈن کہتے ہیں۔ ہر انسان بادشاہ ہے قدرت نے کسی کو حقیر اور مفلس پیدا نہیں کیا۔ خدا نے سب کو دل و دماغ سے نوازا ہے۔ جو بذاتہ بڑی دولت ہیں۔ اور دنیا کی تمام اچھی چیزوں کو حاصل کرنے کی اہمیت رکھتے ہیں۔ اور ڈاکٹر مارڈن سچ کہتے ہیں۔ انسان جو چاہے بن سکتا ہے جو چاہے کرسکتا ہے۔ بشرطیکہ وہ اپنی مخفی قوتوں کو بروئے کار لائے۔ اور نشیب سے فراز کی طرف بڑھتے وقت جو مشکلات پیش آئیں۔ انہیں پرکاہ سمجھے۔ اگر راہ طے کرتے وقت ہمت جواب دینے لگے۔ یہ خیال پیدا ہو کہ میں اعلیٰ منصب کا اہل نہیں کیونکہ مرے والدین غریب ہیں۔ تو ڈاکٹر مارڈن کا ہمنوا ہو کر کہے۔

میں گدائے بے نوا نہیں ہوں۔ میرا نام بھکاری نہیں۔ ناکامی میری قسمت نہیں۔ میں شہزادہ ہوں۔ کامیابی میرا پیدائشی حق ہے۔ اور دنیا کی کوئی طاقت مجھے اس سے محروم نہیں رکھ سکتی۔ یہ آواز قلب کی گہرائیوں سے نکلے۔ تاکہ مؤثر ثابت ہو۔

دنیا کے کامیاب ترین افراد اپنی محنت سے آگے بڑھے:

مسٹر بیل فاسٹر کی تحقیق:

مسٹر بیل فاسٹر نے یہ بھی بتایا کہ وہ گزشتہ پینتیس سالوں سے تعلیم بالغاں کی کلاسز لے رہا ہے۔ اور کہا کہ اسے اس بات کا ہمیشہ دکھ رہا ہے کہ ہمارے بہت سے بالغ لوگوں کو کالج جانے کا موقعہ نہیں ملتا۔ اس لئے ان لوگوں کا یہ خیال ہوتا ہے کہ کالج کے بغیر تعلیم حاصل کرنا ممکن نہیں۔ جبکہ میں سمجھتا ہوں کہ ان کا یہ خیال درست نہیں ہے۔ کیونکہ میں متعدد ایسی شخصیات کو جانتا ہوں۔ جو اسکول سے آگے نہیں جا سکے تھے لیکن وہ دنیا میں کامیاب ترین شخصیت بن کر سامنے آئے۔ میں اپنی کلاسز کو ان لوگوں کی مثالیں دیتا رہتا ہوں۔ میں اکثر اپنے طالب علموں کو ایک ایسے شخص کا قصہ بھی سناتا رہتا ہوں۔ جو پرائمری کی تعلیم بھی مکمل نہ کرسکا تھا۔ جس نے سخت غربت میں زندگی گزاری تھی۔ ان کی مفلسی کا یہ عالم تھا کہ جب اس کا والد فوت ہوا۔ تو اس کی آخری رسوم اور تجہیز و تکفین کے تمام اخراجات دوست احباب نے برداشت کئے تھے۔ خاوند کی وفات کے بعد اس کی ماں

ایک چھتریاں بنانے والے ادارے میں روزانہ دس گھنٹے کام کرتی تھی۔ لیکن پھر بھی گھر کے اخراجات پورے نہ کرسکتی تھی۔ لیکن اس نے ہمت نہ ہاری۔ وہ کچھ کام گھر پر کرنے کے لئے اپنے ساتھ لیکر آتی۔ جو وہ رات گئے تک کرتی رہتی تھی۔ ایسے غریبانہ ماحول اور حالات میں پلنے والا لڑکا ایک روز اپنے قصبہ میں گیا اور شوقیہ فنکار کی حیثیت سے ڈرامیٹک کلب میں شامل ہوگیا۔ تقریر کرنے کا فن اسے بہت پسند آ گیا۔ اس نے اسے پیشے کے طور پر اپنا لیا۔ آہستہ آہستہ اس کے قدم سیاست کی طرف اٹھنے لگے۔ صرف تیس سال کی عمر میں وہ نیویارک کی مجلس قانون ساز کا ممبر منتخب ہوگیا۔ حالانکہ وہ خود اس ذمہ داری کو سنبھالنے کے لئے پوری طرح تیار نہ تھا۔ کیونکہ اسے یہ تو بھی معلوم نہ تھا کہ اسے رکن ہونے کی حیثیت سے کیا ذمہ داریاں نبھانی ہیں یا کیا کرنا ہے۔ لیکن اس نے ہمت نہ ہاری اور اس سارے قانون کا مطالعہ کیا۔ وہ کچھ باتوں کو اچھی سمجھ ہی نہ سکا تھا۔ کہ وہ جنگلات کمیٹی کا رکن نامزد کردیا گیا۔ اب تو وہ اور زیادہ حیران ہوا۔ کیونکہ اس نے تو کبھی جنگل میں قدم ہی نہ رکھا تھا۔ ابھی وہ ان الجھنوں میں سرگرداں تھا کہ اسے بنکنگ کمیشن کا رکن بنادیا گیا۔ جبکہ اس کی اپنی حالت یہ تھی کہ اس نے آج تک کسی بھی بنک میں ذاتی اکاؤنٹ ہی نہیں کھلوایا تھا۔ اس شخص نے مجھے بتایا تھا کہ اسے ماں سے شرمندگی کی فکر نہ ہوتی۔ تو وہ کب کا مجلس قانون ساز کی رکنیت سے مستعفی ہو چکا ہوتا اسی پریشانی کے عالم میں اسے روزانہ چودہ سے سولہ گھنٹے کام کرنا پڑا۔ اس طرح وہ مقامی سیاست سے نکل کر قومی سیاست میں داخل ہوگیا۔ اور اپنے آپ کو اس قدر اہمیت دے لی کہ اخبار نیویارک ٹائمز نے اس کے بارے میں لکھا تھا۔ کہ نیویارک کی پوری آبادی میں سب سے زیادہ محبت کے قابل اگر کوئی شہری ہے تو وہ السمتھ ہی ہے۔ یہ وہی السمتھ ہے جس نے پرائمری تک کی تعلیم بھی حاصل نہ کی تھی۔ ٹھیک دس سال بعد اسی السمتھ نے سیاسی تعلیم دینے کا آغاز کیا۔ اس کی شہرت کا یہ عالم تھا کہ اسے نیویارک میں حکومت سازی کے سلسلہ میں حرف آخر تصور کیا جاتا تھا۔ السمتھ چار مرتبہ نیویارک کا گورنر منتخب ہوا۔ جو اپنی جگہ ایک ریکارڈ ہے۔ کیونکہ اس وقت تک کوئی بھی شخص اتنی بار گورنر نہ بن سکا تھا۔ ۱۹۲۸ء میں ڈیموکریٹک پارٹی کی طرف سے اسے بطور امیدوار امریکہ کا صدر کھڑا کیا گیا۔

ایک ایسے شخص کا واقعہ جس کا ماتحت اس کا افسر بن گیا:

ہمارے ہاں ایک کاریگر برسوں ایک اڈے پر بیٹھا کام کرتا رہتا ہے۔ پہلے دن جو کام وہ کرنے لگا تھا عمر بھر اس نے وہی کام جاری رکھا اس نے کبھی تکلیف گوارا نہ کی کہ اپنے کام کا ذرا گہرا مطالعہ کرے۔ دماغ سے کام لے کر سوچے۔ اپنے فن کی تکمیل کرے۔ کوئی نیا نمونہ تیار کرے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ایسا کاری گر ہمیشہ ایک ہی جگہ پر عمر گزار دیتا ہے۔ اس کی زندگی میں ترقی کا کوئی موقعہ نہیں آتا۔ بھلا آئے بھی کیسے۔ اس نے کب اپنے ذہن کی خوابیدہ قوتوں کو بیدار کر کے انہیں عمل میں لانے کی کوشش کی۔ پھر ایسا ہوا کہ ایک نوجوان ان کے ماتحت کام کرنے لگا۔ چند برسوں میں وہی نوجوان کئی مراحل طے کرتا ہوا ان کا افسر بن گیا۔ اب اگر اس کے ماتحت آسمان کا شکوہ کریں تو فضول ہے۔

نوجوان کا تخیل بلند تھا۔ اس نے سوچا اور عمل کیا۔ اس نے فن کی دنیا کو کریدا۔ قدرت کے بے شمار خزانے وہاں موجود تھے۔ وہ ان خزانوں سے مالا مال ہو گیا۔

اب وہ افسر ہے۔ طاقت، حکومت اور دولت اس کے قدموں میں ہیں۔ وہ روز بروز آگے بڑھتا جا رہا ہے۔ اس سے زیادہ ملازمت والے اب کڑھتے ہیں۔ انہیں زمانے بھر سے شکوہ ہے۔

ایک آدمی کی قیمت کا جب اندازہ لگایا جاتا ہے تو معلوم ہوتا ہے کہ ناک سے نیچے پاؤں تک اس کی قیمت دس بارہ آنے روز ہے۔ لیکن ناک سے اوپر کا حصہ کئی سو روپیہ روز کما سکتا ہے۔ سیکڑوں مزدوروں پر ایک اورسیر مقرر ہوتا ہے۔ ان مزدوروں کے لئے اورسیر ایک خوش قسمت انسان ہے جسے قدرت نے اتنی اچھی جگہ دی ہے ان کے نزدیک یہ قسمت کا کرشمہ ہے۔ حالانکہ اگر وہ ذرا سی بھی سوچیں تو انہیں معلوم ہو گا کہ اورسیر نے اپنے دماغ سے کام لیا اور اس کا صلہ اسے یہ عہدہ مل گیا۔

سلاخیں ٹھونکنے والا فیکٹری کا مہتمم کیسے بنا:

ایک ذہین کارکن اپنے دل میں یہ سوچے کہ "فی الحال میرے لیے یہ ایک بہترین کام ہے۔ اس سے پہلے یہ کام اس عمدگی سے پورا نہیں کیا گیا۔ جس عمدگی کے ساتھ اسے کیا

جا سکتا ہے۔ میں یہ ثابت کروں گا کہ منیجر اسے جس حیثیت کا کام سمجھتا ہے' دراصل یہ اس سے بھی بڑا ہے۔''

ایک شخص نے لوہے کے ایک کارخانے میں سلاخیں ٹھوکنے کا کام شروع کیا۔ ابتداء میں اس کی اُجرت چار شلنگ ۲ پنس روزانہ تھی' مگر اس نے دلچسپی اور خندہ روئی کے ساتھ سلاخیں ٹھونکیں کہ اسے بہت جلد ترقی دے دی گئی۔ وہ ہر کام کو اتنی عمدگی سے سرانجام دیتا تھا کہ اس سے پہلے ایسی مثال نہیں ملتی تھی۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ اسے جلد ہی کمپنی کا مہتمم بنادیا گیا۔ آج وہ دنیا کے نہایت لائق اور دولت مند لوگوں میں شمار کیا جاتا ہے۔

کوئی مضائقہ نہیں ہے کہ تم کسی کمپنی میں اپنا کام کہاں سے شروع کرتے ہو؟ تم نے اپنا قدم زینے پر رکھ دیا ہے۔ اگر تم اوپر نہیں چڑھ سکتے' تو یہ تمہارا اپنا قصور ہے۔

جس ملازم کے دماغ میں غور وفکر کا مادہ موجود ہے' وہ اپنے دل میں یہ کہتا ہے ''میں سنہری تمغے کے لیے مقابلہ کررہا ہوں۔ میں انتہائی کوشش کروں گا کہ میرا کام اول درجے کے انعام کا مستحق ثابت ہو!۔

پسینہ آنا کیوں ضروری ہے؟:

پسینہ جسم کے بہت زیادہ گرم ہونے کے نتیجے میں آتا ہے۔ پسینہ ہمارے جسم کے درجہ حرارت کو برقرار اور جسم کو ٹھنڈا رکھتا ہے۔ یہ ہماری جلد سے خارج ہوتا ہے لیکن اس کے باوجود پسینے سے ہماری اندرونی صفائی کا کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ پسینے کا آنا بہت ضروری ہے۔ اگر کسی وجہ سے پسینہ نہ آئے تو یہ خطرے کا پیش خیمہ ہوتا ہے۔ بڑھاپے میں پسینہ نہ آنے سے اکثر تیز بخار کی سی کیفیت پیدا ہوجاتی ہے۔ پسینے کے نکلنے سے ہماری جلد سے فاضل مادے بہہ جاتے ہیں اور مسام کھل جاتے ہیں۔

پسینہ آنا اور جدید میڈیکل تحقیق:

میں نے گڈ ہیلتھ کے ایک پرانے رسالے میں یہ عبارت لکھی دیکھی، ''مہذب سوسائٹی کے افراد کی جلد میں اکثر وبیشتر خون کی بہت کمی پائی جاتی ہے۔ یعنی خون طبعی مقدار سے بہت کم ہوتا ہے۔ خون کی رگیں سکڑی ہوئی اور بعض اوقات خراب وخستہ اور

ٹھٹری ہوئی ہوتی ہیں' کیونکہ ان کو استعمال میں آنے کا زیادہ موقع نہیں ملتا۔ یاد رکھیے کہ جلد بھی سانس لیتی ہے اور اس کا تنفس بھی اتنا ہی ضروری ہے جتنا پھیپھڑوں کا تنفس۔ پسینے کے بعد گرم پانی یا ایسے پانی سے جس کا درجۂ حرارت جسم کی حرارت کے مساوی ہو' غسل کرنے سے وہ میل کچیل صاف ہو جاتا ہے اور پسینے کے ساتھ جلد سے خارج ہو جاتا ہے تندرست آدمی جو ٹھنڈے پانی سے یومیہ غسل کرنے کے عادی ہوں وہ ٹھنڈے پانی سے غسل کر سکتے ہیں۔ ایسے پانی سے غسل کرنے سے طبیعت میں جو فرحت بوشاشت پیدا ہوتی ہے وہ اس کے مفید صحت ہونے کی بین دلیل ہے۔''

اچھی طرح پسینہ آ جانے سے جلد خون سے لبریز ہو جاتی ہے۔ جلد جسم کے اندر پورے خول کی آدھی یا دو تہائی مقدار کو اپنے اندر سمیٹ سکتی ہے۔ جلد میں اس خون کے بھر جانے اور جسم کے دوسرے اعضاء کا خون جلد میں آ جانے سے دوسرے اعضا میں خون کا مزمن احتقان (گھٹ جانا) فرد ہو جاتا ہے جس سے طبیعت کو آرام وسکون ملتا ہے۔ علاوہ ازیں جو خون جسم میں جلد سے واپس لوٹتا ہے وہ میل کچیل سے پاک وصاف ہو جاتا ہے اور جلدی تنفس کی وجہ سے اس میں بخارات دخانیہ (کارن ڈائی اوکسائیڈ) خارج ہو جاتے ہیں اور آکسیجن کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ جسم کے اندرونی اعضا میں خون کا احتقان جلد کی عدم حرکت' پوشش ولباس اور ہوا اور دھوپ سے جلد کی محرومی کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے۔ لہٰذا صحت کو برقرار رکھنے کے لیے نہایت ضروری ہے کہ دن میں کم از کم ایک مرتبہ خوب پسینہ لیا جائے تاکہ جلد کی راہ خون کے کمی فضلات کا اخراج ہوتا رہے۔ جسم کی صفائی کے لیے یہ عمل بھی بول وبراز کے اخراج سے کم اہم نہیں ہے۔ جب جلد پسینے سے تر ہوتی ہے تو آکسیجن کا انجذاب بڑھ جاتا ہے۔ پسینے کا نظام جسم کے اہم ترین نظاموں میں سے ایک ہے۔ اس لیے جلد کے افعال کو ورزش' مالش اور غسل سے صحیح و برقرار رکھنا صحت کے لیے لازمی ہے۔

مسلسل جدو جہد اور محنت اور لگن سے ہر کام ممکن ہے:

اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ ایقان خود ایک معجزہ ہے! آیئے ہم آپ کے ساتھ اس دور کے معجزات کا جائزہ لیں اور دیکھیں کہ ایقان کا اس میں کیا ہاتھ ہے۔

ا۔ وہ معجزہ جسے ایڈیسن نے ہماری آواز کو بند کر کے پھر نشر کرنے۔ یا گراموفون کی شکل میں

پیش کیا۔ یہ سب یقین کا کرشمہ ہے۔ اس معجزہ کو ثابت کرنے کے لیے ایڈسن کو کئی ہزار تجربات کرنا پڑے اور وہ بری طرح ناکام رہا۔ اسی ناکامی میں اگر کوئی چیز اس کے لیے مشعل راہ بنی ہوئی تھی تو وہ اس کا ایقان تھا۔ اسے یقین محکم تھا کہ وہ آواز پر قابو پا سکتا ہے۔ اور یہی یقین اسے کشاں کشاں اپنی منزل کی طرف لیے جا رہا تھا۔

۲۔ اسی طرح ایڈسن کا دوسرا معجزہ۔ جس نے دنیا کو منور اور روشن بنایا۔ اس کا بجلی کا لیمپ ہے۔ ایڈسن کو صرف یہ معلوم تھا کہ جب دو تار ملیں اور اس میں سے بجلی گذاری جائے تو وہ روشن ہو جاتے ہیں۔ اس نے خیال کیا کہ کیوں نہ اس بجلی کو روشنی کی شکل میں قابو میں کیا جائے۔ لیکن مشکل یہ تھی کہ بجلی کی رو کو روکنے کا اس کے سامنے کوئی خاکہ نہ تھا۔ اس نے دنیا کی ہر دھات پر تجربہ کیا۔ لیکن وہ سب گرمی کی شدت سے اس کا ساتھ نہ دے سکیں۔ آخر میں اس نے ایک شیشی سے تمام ہوا نکال اس پر موم لگا دیا اور تاروں کو جلا دیا۔ یہ لیمپ روشن ہو گیا۔ دنیا جو تاریکی میں تھی روشن ہو گئی۔ کائنات روشن ہو گئی۔ رات دن سے زیادہ روشن ہو گئی۔ محل شہر ویرانے' اور جھونپڑے سب روشن ہو گئے۔ اقبال نے خدا سے خطاب کرتے ہوئے کہا تھا۔

تو شب آفریدی چراغ آفرم

یعنی اگر تو رات پیدا کرتا ہے تو انسان میں بھی اتنی قوت ہے کہ وہ چراغ پیدا کر سکتا ہے۔ لیکن بجلی کے قمقمے نے ہماری زندگی بدلی۔ ہمارا معاشرہ بدل دیا۔ ہمارا نظام حیات بدل دیا۔ ہم ایسے بدل گئے کہ اب ہم اس دور کا احساس بھی نہیں کر سکتے جب لوگ بغیر اس معجزہ کے زندہ تھے۔

ایڈسن کو یہ کامیابی بھی لاکھوں ناکامیوں کے بعد حاصل ہوئی۔ یہاں بھی اس کا یقین اس کی رہنمائی کر رہا تھا۔ اسے اپنی ذات پر پورا بھروسہ تھا۔ اسے پورا یقین تھا کہ وہ دنیا کو جگمگا سکتا ہے۔ وہ چراغوں کو ختم کر سکتا ہے۔ اور خود کو خلق کر سکتا ہے۔ چنانچہ اسی یقین اور بھروسہ کی وجہ سے وہ اپنے مقصد میں کامیاب ہوا۔

اسی یقین نے رائٹ برادران میں اڑنے کی آرزو پیدا کی اور وہ لاکھوں ناکامیوں کے باوجود کامیاب ہوئے۔ کیونکہ انہیں یقین تھا کہ وہ انسان کو اتنی طاقت دے سکتے ہیں کہ وہ ایک جگہ سے دوسری جگہ اڑ کر جا سکے۔

یہ یقین ہی تھا جس نے کرسٹوفر کولمبس کو ایک خطرناک سمندر میں اسی قطعہ زمین کے لیے آمادہ کر دیا جس کا دنیا والوں کی نظر میں کوئی وجود نہ تھا۔ حالانکہ یہی یقین تھا۔ جس نے کولمبس کو یہ مژدہ سنا دیا تھا کہ دنیا میں اور زمینیں بھی ہیں اور تم اس کو حاصل کرنے میں کامیاب ہو جاؤ گے۔

محنت و مشقت پر دو سو سے زائد ہسپتالوں کی تحقیق:

دو سو سے زیادہ ہسپتالوں سے حاصل ہونے والے اعداد و شمار شاہد ہیں کہ جسمانی محنت مشقت انسان کو ''کورونری تھرومبوسس'' یا قلبی خون بستگی سے محفوظ رکھتی ہے۔ محنت مزدوری کرنے والوں اور کارخانوں کے مزدوروں کو امراض قلب لاحق نہیں ہوتے اور ہوتے تو بہت کم اور وہ بھی آخری عمر میں ورزش سے دور رہنے والوں کو اوائل عمر ہی میں ان تکالیف کی شکایت ہونے لگتی ہے۔

ان پڑھ شخص پیرس کے ہوٹل کا شیف کیسے بن گیا؟:

اسلام کی سادگی کی بات پر مجھے محمد فاضل یاد آ گیا۔ محمد فاضل جہلم کے کسی گاؤں کا رہنے والا ایک ان پڑھ مسلمان تھا۔ قسمت آزمائی کے لیے وہ کسی نا کسی طور یورپ میں جا پہنچا۔ پیرس میں کئی سال رہتا رہا۔ سارا دن ہوٹل میں برتن دھوتا۔ باورچی خانے میں جھاڑو دیتا۔ رات کو کسی فٹ پاتھ پر جا کر پڑا رہتا۔

آٹھ دس سال کے بعد پتہ چلا کہ محمد فاضل پیرس کے سب سے پوش ہوٹل چیف شیف بن گیا ہے۔ شیف باورچی کو کہتے ہیں۔ ہوٹل میں تمام کھانے پکانے کی ذمہ داری شیف پر ہوتی ہے۔ شیف کی تنخواہ ہوٹل کے چیف مینیجر کے برابر ہوتی ہے۔

میں فاضل کو جانتا تھا۔ یہ خبر سن کر کہ وہ پیرس کے ایک پوش ہوٹل کا شیف بن گیا ہے مجھے یقین نہ آیا۔ یہ کیسے ہو سکتا ہے کہ ایک جہلمی ان پڑھ جوان چند سالوں میں اتنے اونچے مقام پر پہنچ جائے۔

میں نے اپنے فارن آفس کے دوست سے پوچھا کہ یہ کیسے ممکن ہے کہ ایک ان پڑھ شخص بڑے ہوٹل کا شیف بن جائے۔

میرا دوست ہنسنے لگا۔ مفتی صاحب! پاکستانی عجیب قوم ہے۔ یہاں سست الوجود ہوتے ہیں۔ جذباتی ہوتے ہیں۔ منافقت اور کرپشن میں لت پت ہوتے ہیں۔ مغربی ممالک میں جا کر پتہ نہیں انہیں کیا ہو جاتا ہے۔ جن بن جاتے ہیں۔ ہمارے ایک رشتہ دار گئے تھے۔ چار سال وہاں رل رل کر جئے اور اب دو ہوٹلوں کے مالک ہیں۔ سندھ کی ایک میار کسی صاحب حیثیت کی میڈ کی حیثیت سے گئی تھی۔ اب وہ ایک کروڑ پتی لارڈ کی بیگم ہے۔ اس کے لیے تازہ پان کراچی سے جاتے ہیں۔ کتھہ ہندوستان سے جاتا ہے' آم پاکستان سے جاتے ہیں' پاپڑ اور وڑیاں بھارت سے جاتی ہیں۔ محل میں رہتی ہے' چار نوکر ہیں۔ سفر کے لیے اپنا ہیلی کاپٹر ہے۔''

وہ ہنسنے لگا بولا'' یہ پاکستانی عجیب مخلوق ہے۔ بیک وقت بالشتے بھی ہیں نوگزے بھی۔

محنت کرنے والے کہاں سے کہاں پہنچ گئے:

ایک اور مثال ہے۔ ایک کالج کا طالب علم ایک رات سوچ رہا تھا کہ وہ مالی حالت کمزور ہونے کی وجہ سے تعلیم کیسے جاری رکھ سکتا ہے؟ فوراً اس کے کان میں آواز آئی۔ آگ' یہ بندرگاہ کا شہر ہے۔ اور ایک جہاز کو آگ لگ گئی تھی۔ وہ فوراً جہاز والے کے پاس گیا۔ اور پوچھا کہ تم کچھ بچانا چاہتے ہو۔ جہاز والے نے جواب دیا۔ نہیں۔ اگر کل صبح تک کوئی چیز بچ گئی تو خیر۔ ورنہ ممکن نظر نہیں آتا کہ کچھ بچے۔ طالب علم نے کہا کہ اچھا یہ جہاز اسی طرح چالیس ڈالر میں میرے ہاتھ بیچ دو۔ وہ مان گیا پھر اس نے کپتان سے مخاطب ہو کر کہا۔ کہ میرا ہم جماعت لڑکا پاس ہی رہتا ہے۔ اس سے آپ چالیس ڈالر لے آئیں۔ اور میں اپنا کام شروع کرتا ہوں۔ میرے پاس وقت نہیں کہ میں خود جا سکوں۔ اس نے چند اور آدمیوں کو آگ بجھانے پر لگا دیا۔ اور آگ بجھ گئی۔ چند دنوں کے بعد اس نے وہ جلا ہوا جہاز پانچ سو ڈالر میں فروخت کر دیا۔ اس نے فوراً معلوم کر لیا تھا کہ میرے لئے امکانات کیا ہیں؟ لیکن کپتان یہ نہ معلوم کر سکا کہ وہ کچھ بچا سکتا ہے یا نہیں۔

کیا یہ ممکن نہیں کہ مواقعات تمہارے دروازے پر ہوں۔ ایک مچھلی پکڑنے والے نے ایک کباڑیہ سے چند کتابیں خرید کر لیں۔ اپنے کھیتوں میں پانی بھر لیا۔ اور

مچھلیاں پیدا کیں۔ چند ہی سالوں میں اس نے اتنا روپیہ کمالیا کہ اس پتھریلی زمین سے وہ مدت میں بھی نہ کما سکتا تھا۔

ایک ذہین امریکہ کی عورت کے پاس ایک دلالی زمین کا ٹکڑا تھا۔ کسی نے اس سے پوچھا۔ یہ کس کام کا ہے؟ اس میں تو مینڈک رہتے ہیں۔ اس نے کہا۔ اچھا مینڈک رہتے ہیں۔ تو میں مینڈک ہی پیدا کروں گی۔ چنانچہ اس نے مینڈک پیدا کیئے۔ اور بازار میں بیچنے شروع کیئے۔ اور یہ کام اس نے اس عمدگی سے کیا کہ اردگرد کے تمام قطعات اس نے خرید لیئے اور مینڈکوں کی پیدائش کو بڑھادیا۔ مینڈکوں کی مانگ اتنی بڑھ گئی کہ وہ مالدار ہوگئی۔

ایک غریب آدمی ایک مضر مرض میں مبتلا تھا۔ ایک دن اس نے مٹی گوندھ کر اس سے ایک کھلونا بناڈالا۔ اور اپنے بیٹے کو کھیلنے کے لئے صحن میں دے دیا۔ محلہ داروں کے لڑکوں نے جو دیکھا۔ تو انہوں نے پسند کیا۔ وہ آہستہ آہستہ کھلونے بنانے لگا۔ اور تمام ضلع میں اس کے کھلونے بکنے شروع ہوگئے۔ اور اس کی تجارت اتنی چمکی کہ دور دراز تک اس کے کھلونے جانے لگے۔

ایک نوجوان غریب لڑکی نے بوٹ پالش بنانی شروع کردی تاکہ روزی کما سکے۔ اس نے شہر میں جابجا پالش کرنے والے بٹھادیئے۔ اور اس کی کمائی اتنی بڑھ گئی کہ رفتہ رفتہ اس نے وہ کمائی رفاہِ عام کے لئے خرچ کرنی شروع کردی۔ اور غریبوں کی امداد کرنے لگی۔ محلے کے تمام غریب لوگ اُس نے پالش کے کام پر لگادیئے۔ اور وہ اس کے دوست بن گئے۔ وہ ہر روز صرف چند گھنٹے اپنے کام پر خرچ کرتی تھی۔ اس کی ہر دلعزیزی نے اس کو کافی شہرت دے دی۔ اس کی خیرات اور امداد نے غریبوں کے دل میں گھر کرلیا۔ اور وہ دور دراز تک مشہور ہوگئی۔

کیا زندگی میں مواقعات تمہارے اپنے دروازے پر نہیں۔ ایک آدمی کو ایک آدمی نے اپنی بیمار بیوی کے کپڑے دھونے کے لئے بلایا۔ اس نے پہلے کبھی کپڑے نہ دھوئے تھے۔ یہ کام اس نے سست اور بامشقت دیکھا۔ تو اس نے مشین ایجاد کرلی۔ اور بہت سارو پیہ کمایا۔

اسی طرح ایک شخص نے دستانے بنا کر کئی ہزار ڈالر کمائے۔ ایک کالر بنانے والے کی سالانہ آمدنی بیس ہزار ڈالر ہے۔ ایک بٹن بنانے والے کی سالانہ آمدنی پچاس

ہزار ڈالر ہے۔ ایک عورت نے بالوں کی سوئی کو اس طرح خم دیا کہ وہ زیادہ بال پکڑ لے۔ اس کا خاوند یہ دیکھ رہا تھا۔ اس نے فوراً خمیدہ سوئیاں تیار کر دیں۔ اور بہت سارو پیہ کمایا۔

یہ کہنا فضول ہے کہ میں کام نہیں کر سکتا۔ تم کم از کم اپنی آنکھیں تو کھلی رکھ سکتے ہو۔ تم اپنی قوت احساس کو تو استعمال کر سکتے ہو۔ تم یہ تو جان سکتے ہو کہ تم کیا کر سکتے ہو؟

قوت احساس، زورِ عمل، تیز آنکھ، مضبوط ہاتھ، یہ چیزیں وہ ہیں جو ہر کام میں کامیابی کی ضامن ہیں۔

ایڈیسن کی کامیابی کا باعث یہی تھا کہ اس نے اپنی تمام عمر مواقعات کی نگہداشت میں صرف کر دی۔ اور ان خیالات کو جو اس نے مواقعات سے اخذ کئے عملی جامہ پہنایا۔ احساس اور عملی تگ و دو اس کے اندر متوازن حیثیت سے پائے جاتے تھے۔ وہ شخص جس کے اندر یہ دو اوصاف پائے جاتے ہیں۔ وہ فی الحقیقت قدرتی طور پر بڑی شخصیت کا مالک ہے۔ انسانوں میں فرق ضرور ہوتا ہے۔ لیکن وقت مخفی طاقتوں کو نمایاں کر دیتا ہے۔ لیکن مختلف آدمیوں میں کام کی مختلف طاقتیں ہوتی ہیں۔

تھکن سے نجات کے لیے چلیے:

ایرو بکس ریسرچ، ڈلاس کے ماہر شماریات ہیرالڈ کوہل کے مطابق جو خواتین سخت تھک کی وجہ سے گھر کا کام کاج کرنے یا ورزش سے خود کو قاصر محسوس کرتی ہیں انہیں اس سے نجات کے لیے خوب چلنا چاہیے۔

کوہل کے مطابق اس سے خواتین تھکن سے نجات پا لیتی ہیں اور ان میں کام اور ورزش کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ قلب کی کارکردگی میں اضافہ ہو جاتا ہے اور جسمانی سرگرمیاں بڑھ جاتی ہیں۔ ایسی خواتین کے لیے بستر میں پڑا رہنے کے بجائے یہی مناسب ہے کہ وہ یا تو باغ بانی کریں یا کھلی ہوا میں چکر لگائیں۔ ان کی اس تکلیف کا یہی واحد علاج ہے۔ چل کر وہ تھکن سے نجات پا لیں گے۔

بوریت تھکن کا باعث کیوں بنتی ہے ڈاکٹر بامیک کی تحقیق:

یہ ایک عام حقیقت ہے کہ ہماری جذباتی کیفیت عموماً جسمانی تھکن کا باعث بنتی

ہے۔ چند برس پہلے ڈاکٹر جوزف ای بارمیک نے اپنے بعض تجربات شائع کئے ہیں کہ بوریت تھکن کا باعث کیوں بنتی ہے۔ ڈاکٹر بارمیک نے طلبا کے ایک گروپ کے مختلف قسم کے ٹیسٹ لیے جس سے اسے معلوم ہوا ہے کہ ان طلباء کو ان ٹیسٹوں نے ہرگز دلچسپی نہیں ہے۔ اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ طلبا تھکن محسوس کرتے ہوئے اونگھنے لگے۔ انہوں نے سر درد' آنکھوں پر بوجھ اور جلن کی شکایت کی۔ بعض نے پیٹ میں درد کی شکایت کی۔ کیا یہ سب کچھ خام خیالی تھی؟ نہیں ان طلبا کے جو ٹیسٹ لیے گئے تھے ان سے پتہ چلا کہ ان کے جسم کا بلڈ پریشر اور جسم میں آکسیجن کی مقدار اس وقت واقعتاً کم ہو جاتی ہے۔ جب وہ بوریت محسوس کرتے ہیں اور جونہی وہ کسی منظر یا معاملے میں دلچسپی لینے لگتے ہیں تو پھر ان کا بلڈ پریشر نارمل ہو جاتا ہے اور جسم میں آکسیجن کی مقدار بھی بڑھ جاتی ہے۔

موضوع نمبر ۳۵

گھڑسواری اور جدید سائنسی تحقیق

گھڑسواری کی سنت

نبی صلی اللہ علیہ وسلم کو سواری کے لئے گھوڑا بہت پسند تھا اور آپ اپنے گھوڑے کی خود خدمت فرماتے اپنی آستین سے اس کا منہ پوچھتے اور صاف کرتے۔ اس کی ایال کے بالوں کو اپنی انگلیوں سے بٹتے اور فرماتے ”بھلائی اس کی پیشانی سے قیامت تک کے لئے وابستہ ہے۔“

حضرت عقبہ رضی اللہ تعالی عنہ فرماتے ہیں نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا تیر چلانا سیکھو گھوڑے پر سوار ہو کر تیر اندازی کرنے والے مجھے گھوڑے پر سوار ہونے والوں سے بھی زیادہ پسند ہیں اور جس نے تیر اندازی سیکھ کر چھوڑ دی اس نے خدا کی نعمت کی ناقدری کی۔

آنحضور صلی اللہ علیہ وسلم کے گھوڑے اور ان کے نام:

سہیلی نے ”التعریف والاعلام“ میں آنحضور صلی اللہ علیہ وسلم کے گھوڑے کے یہ نام لکھے ہیں۔

سکب:...... یہ نام اس وجہ سے رکھا گیا تھا کہ وہ (گھوڑا) پانی کی روکی طرح تیز چلتا تھا اور ”سکب“ کے معنی شقائق اور النعمان (گل لالہ) کے بھی آتے ہیں۔

آپ کے ایک گھوڑے کا نام ”مرتجز“ تھا یہ نام اس کی خوش آواز ہونے کی بنا پر تھا۔

آپ کے ایک دوسرے گھوڑے نام ”الحیف“ تھا لحیف کے معنی لپیٹنے اور ڈھا کنے کے آتے ہیں۔ چنانچہ یہ گھوڑا اپنی تیزی کے سبب راستہ کو لپیٹتا جاتا تھا۔ بعض حضرات اس کو لحیف کے بجائے خائے معجمہ کے ساتھ نحیف بھی لکھا ہے۔

امام بخاریؒ نے جامع میں آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کے ایک گھوڑے کا نام لزاز

ذکر کیا ہے۔

ایک گھوڑے کا نام جلاوح تھا۔

اور اسی طرح ایک گھوڑے کا نام فرس تھا۔

آپ کے ایک گھوڑے کا نام دردتھا۔اس گھوڑے کو آپ نے حضرت عمرؓ کو ہبہ فرما دیا تھا۔اور اس گھوڑے پر حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ بوقت جہاد سوار ہوتے تھے اور یہ وہ گھوڑا تھا جو بہت سستے داموں بکتا ہوا ملا تھا۔(بحوالہ حیات الحیوان)

گھڑ دوڑ حضور ﷺ کے دور میں:

مدینہ سے باہر ایک میدان تھا جس کی سرحد حصباء سے ثنیۃ الوداع تک چھ میل تھی۔جہاں گھڑ دوڑ کی مشق کرائی جاتی تھی۔گھوڑے جو مشق کے لئے تیار کرائے جاتے تھے ان کی تیاری کا طریقہ کا یہ تھا پہلے ان کو خوب دانہ گھاس کھلاتے تھے۔جب وہ موٹے تازے ہو جاتے تو ان کی غذا کم کرنی شروع کر دیتے اور گھر میں باندھ کر چار جامہ کستے' پسینہ آتا اور خشک ہو جاتا۔روزانہ یہ عمل جاری رہتا۔رفتہ رفتہ جس قدر گوشت چڑھ گیا تھا خشک ہو کر ہلکا پھلکا جریرا بدن نکل آتا۔یہ مشق چالیس دن میں ختم ہوتی۔

آنحضرت ﷺ کے زمانہ مبارک میں گھوڑوں کی دوڑ بہت مقبول تھی۔ڈاکٹر حمید اللہ کے مطابق آنحضرت ﷺ اس پر خود انعام دیا کرتے تھے۔تربیت یافتہ اور غیر تربیت یافتہ گھوڑوں کے لئے الگ مسافتیں مقرر تھیں۔وہ مقام اب تک مدینہ منورہ میں محفوظ ہیں جہاں سے شرط کے گھوڑے وغیرہ روانہ ہوتے تھے اور وہ مقام بھی جہاں کھڑے ہو کر آنحضرت ﷺ جیتنے والے کا تعین کرتے تھے۔اس آخر الذکر مقام پر اب تک مسجد ہے جو مسجد السبق (دوڑ) مسجد کے نام سے موسوم ہے۔دوڑ میں انعام اول' دوم' سوم چہارم متعدد افراد کو ملتے تھے۔کبھی یہ انعام کھانے کی چیزیں مثلاً کھجور وغیرہ ہوتے تھے' اور کبھی کوئی چیز جن کی تفصیل سیرت شامی میں ملتی ہے۔

امام بخاری نے کتاب الجہاد والسر کے باب السبق بین الخیل میں حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ سے عنہا سے روایت ہے کہ جو گھوڑے شرط کے لئے تیار کیے تھے ان کی تو حد آنحضرت ﷺ نے حفیا سے ثنیۃ الودع تک رکھی اور جو گھوڑے تیار نہیں کیے گئے تھے ان

کی حد ثنیۃ سے مسجد بنی زریق تک رکھی اول ذکر فاصلہ پانچ یا چھ میل موخر الذکر ایک میل تھا۔ صحیح بخاری کے دونوں باب بھی گھڑ دوڑ کے متعلق ہیں۔

گھڑ دوڑ کا اہتمام حضرت علی کرم اللہ وجہہ کے سپرد تھا۔ انہوں نے اپنی طرف سے سراقہ بن مالک کو یہ خدمت سپرد کی اور اس کے چند قاعدے مقرر کیے جن کی تفصیل حسب ذیل ہے۔

۱۔ گھوڑوں کی صفیں قائم کی جائیں۔ تین دفعہ پکارا جاتا تھا کہ جس کو لگام درست کرنی ہو کر لے، بچے کو ساتھ رکھنا ہے تو رکھ لے، زین الگ کرنی ہے تو کر لے۔

۲۔ جب کوئی آواز نہ آئے تو تین دفعہ تکبیر کہی جاتی۔ تیسری تکبیر پر گھوڑے میدان میں ڈال دیئے جاتے۔

۳۔ جس گھوڑے کے کان آگے نکل جائیں تو سمجھ لیا جائے گا کہ وہ آگے نکل گیا۔ حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ خود میدان کے انتہائی سرے پر بیٹھ جاتے اور ایک خط کھینچ کر دو آدمیوں کو دو کنارے پر کھڑا کر دیتے گھوڑے انہیں دونوں کے درمیان سے ہو کر نکلتے۔

آج گھوڑوں کے ماہرین نے گھوڑوں پر کئی تحقیقاتی ریسرچ کی ہیں ذیل میں چند تحقیقات ملاحظہ فرمائیں۔

گھوڑوں کا تاریخی پس منظر:

۱۷ ؍ویں صدی اور ۱۸ ؍ویں صدی کے دوران انگلستان میں مقامی دوڑنے والے گھوڑے کو مشرق وسطیٰ کے گھوڑں کے ساتھ ملاپ کرا کر نئی نسل حاصل کی گئی جس کو بہترین نسل کہا جاتا ہے بنیادی گھوڑے مندرجہ ذیل تھے۔

BYERLEY TURK 189

DARLEY ARABIAN 170

GODOLPHIN ARABIAN 1728

ان گھوڑوں سے بہترین نسلیں تیار کی گئیں جن کے نام یہ ہیں۔

HEROD, ECLIPSE, MATCHEM

HIGHFLYER HERODSS SON

TYPE

کام کے لحاظ سے گھوڑوں کی قسمیں مقرر کی جاتی ہیں چاہے وہ کسی بھی نسل سے ہوں مثلاً شکاری گھوڑے (HUNTERS) گھوڑا گاڑیوں یا باربرداری کے لئے HECKS۔

درمیانہ قد کا گھوڑا COBS چوگان والے گھوڑے یا ٹٹو Polo Ponies۔

BREED

گھوڑے نسل کے لحاظ سے ایک رجسٹر میں درج کئے جاتے ہیں ایسے گھوڑے بھی موجود ہیں جن کی ۱۰۰ سال کی تاریخ موجود ہے۔ اسی کی بنیاد پر ان کی قیمت طے ہوتی ہے گھوڑے اور گھوڑی دونوں کی نسل بھی زیر غور رکھنی پڑتی ہے۔

جنگی فوجی گھوڑوں اور بھاری گھوڑوں کے کام:

۱۔ سامان لے جانا، کان کنی میں زیر زمین بھی کام کرتے ہیں۔

۲۔ سواریاں لے جانا۔

۳۔ چکی یا کولھو چلانا

۴۔ کھیتوں میں ہل چلانا آسٹریلیا امریکہ میں Pacheron Horse یہی کام کرتے ہیں۔

۵۔ پولیس اور فوج کی خدمات

۶۔ Drum Horse مجمع کو کنٹرول کرنے کے لئے

۷۔ سفر

۸۔ تانگہ یا گھوڑا کھینچنا

ہلکے گھوڑے کے کام

۱۔ گھڑ سواری

۲۔ گھڑ دوڑ

۳۔تفریح کھیل تقریبات

۴۔کودنا چھلانگ لگانا

۵۔ناچنا' ڈھولک اور دیگر ساز کے مطابق ناچنا۔یہ پاکستان اور ہندوستاں کے لیے مخصوص ہے۔

۶۔بہت سی فلموں میں گھوڑے سے عجیب غریب کام لیے گئے ہیں۔

گھوڑوں کو نسل کے لحاظ سے دو حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں:

۱۔ **Heavy Cold Blood** بھاری سرد خون والے جو شمالی یورپ کے علاقوں میں پیدا ہوئے۔

۲۔ **light Swift Hot Blood** ہلکے تیز گرم خون والے جو کہ ریگستانی آب ہوا کی پیداوار ہیں اور شمالی افریقہ اور مشرق وسطیٰ کے علاقوں میں پائے جاتے ہیں۔ گھوڑے تقریباً اپنے ماحول کی پیداوار ہوتے ہیں اور آب ہوا کے اثرات' گھوڑے کی قسم **Type** متعین کرتے ہیں مثلاً ٹٹو کی تخلیق اور بناوٹ پر سخت آب ہوا' کم گھاس پھوس' پہاڑی زمین کے اثرات ہیں کیونکہ ان حالات میں سخت جان لگن سے کام کرنے والا اور مضبوطی سے پیر جمانے والا جانور ہی گزارا کر سکتا ہے' اس لیے گھوڑوں کو ہم اس لحاظ سے چار اقسام میں تقسیم کر سکتے ہیں

۱:......ٹٹو

۲:......سبک رفتار گھوڑے جو سواری کے لیے یا باربرداری کے لیے ہوں **Saddle Horse** کہلاتے ہیں۔

۳:......جنگی گھوڑے جو فوج کے گھڑسوار دستے میں شامل ہوتے ہیں **Draft Horse** کہلاتے ہیں۔

۴:......کھیل کود اور تقریبات کے گھوڑے **Sports and Ceremoinal Horse** کہلاتے ہیں۔

گھوڑے کے طبّی فوائد:

ڈاکٹر اسلم جو پاکستان زرعی کونسل کے ماہر ہیں ان کے مطابق گھوڑے سے

مندرجہ ذیل طبی فوائد حاصل کئے جا سکتے ہیں۔

گھوڑے سے دیگر فوائد کے علاوہ **Anti sera** اور **Anti Venom** ادویہ تیار کی جاتی ہیں

طب یونانی کے مطابق گھوڑے کا گوشت نمکین ہوتا ہے گرم مزاج والوں کے لئے بہتر ہے جوش کرکے انار ترش داغ لگایا جائے (بگھارا جائے) حلال ہے مگر مکروہ سمجھا جاتا ہے اس کا گوشت کھانا بہادری اور شجاعت پیدا کرتا ہے سخت دل کر دیتا ہے اس کے کباب ٹھنڈے مزاج والوں کے لئے فائدہ مند ہے قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے اس کا جلا ہوا گوشت مرطوب مزاج والوں کے دستوں کو بند کرتا ہے اس کا خون پھوڑوں میں مفید ہے

گھوڑے کا گوشت گرم خشک ہوتا ہے سودائے غلیظ پیدا کرتا ہے لطیف مزاج لوگوں کے لئے اس کا گوشت نقصان دہ ہے۔

دنیا کے ترقی یافتہ گھوڑے کے بال کھال کے سینے کے سلسلے میں استعمال ہوتے ہیں یہ بال کافی مضبوط ہوتے ہیں۔

گھڑ سواری مفید قلب ہے:

طیلس (روس) کے معالجین کے اعلیٰ تربیت کے مرکز کے ماہرین ورزش کے مطابق گھوڑے کی سواری سے قلب کے ان مریضوں کو بہت فائدہ پہنچتا ہے جن کے دل کے عضلے کو خون فراہم کرنے والی کسی رگ میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے (انسداد عضلۂ قلب **Nyocardal Infarction**) ان ماہرین کے مطابق گھڑ سواری کے دوران سوار کا دل تیزی سے دھڑکتا ہے جس کا قلب پر کوئی خراب اثر مرتب نہیں ہوتا۔ اس طرح قلب مستحکم ہو جاتا ہے اور متاثرہ عضلے کو خون کی فراہمی بہتر ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ گھڑ سواری سے ریڑھ اور کمر سیدھی رہتی ہے۔

گھڑ سواری سے حراروں کی تعداد میں اضافہ

امریکہ کے مشہور ڈاکٹر ہیرلڈ شراتی یاک اپنی تحقیق کی روشنی میں کہتے ہیں کہ گھڑ سواری سے ۱۵۰ سے ۶۰۰ تک فی گھنٹہ حراروں کی تعداد میں اضافہ ہوتا ہے

یورپ میں معذوروں کا گھڑ سواری کے ذریعے علاج

بعض پالتو جانور نفسیاتی اور ذہنی تربیت کے علاوہ جسمانی صحت کے سلسلے میں بھی استعمال کئے جاتے ہیں۔گھوڑے کی سواری یونانیوں کے دور میں بھی معذور کے علاج کا ذریعہ رہی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ شدید طور پر معذور ہو جانے والے مثلاً مفلوج لوگوں کے علاج اور ان کی صحت کی بحالی کے لئے گھوڑے کی سواری کا کوئی نعم البدل نہیں ہے' کیونکہ گھوڑے کی سواری کے فوائد سہ بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ایک طرف تو اس سے پوری پیٹھ اور دوسری طرف ریڑھ کی ہڈی مضبوط ہوتی ہے' تیسری طرف پورے بدن میں دوران خون بڑھتا ہے۔اس کے علاوہ ایسے مریضوں میں گھڑ سواری کے ساتھ ساتھ نفسیاتی طور پر گھوڑے کی مالش کرنے کا شوق بھی بڑھتا ہے جس سے جسم کے دوسرے اعضاء میں طاقت آتی ہے۔

نیو میکسیکو میں معذور افراد کا گھڑ سواری کے ذریعے علاج کرنے والے ایک ادارے کے معالج نے ایک مریض کے متعلق بتایا کہ وہ سنگین طور پر معذور تھا' وہ صرف آنکھیں جھپکا کر 'ہاں' یا 'نہ' کے اشارے کر سکتا تھا۔معالج نے اس کے لئے ایک مخصوص زین تیار کرائی اور اسے گھوڑے پر کس دیا۔صرف چار ماہ کی مختصر مدت میں وہ مریض نہ صرف اس قابل ہو گیا کہ اپنے گھوڑے کو پوری طرح قابو میں رکھنے لگا بلکہ گھوڑے کو موڑنے کے لیے اس کی لگام صحیح طریقہ سے کھینچنے لگا۔ یہاں تک کہ اس کی قوت گویائی بھی اس حد تک بحال ہو گئی کہ وہ اپنے گھوڑے کو روکنے یا چلنے کی ہدایت کرنے لگا۔

(بشکریہ ماہنامہ ڈسکور، امریکہ)

موضوع نمبر ۳۶

ایک دوسرے کی مدد کرنا اور جدید سائنسی تحقیقات

حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی مبارک زندگی سے ہمیں دوسروں کی مدد کرنے کا پتہ چلتا ہے۔ آپ نے اپنی زندگی میں غریبوں کے لئے امیروں کو زکوۃ دینے کے فرمان کو جاری فرمایا اور بے سہاروں کو سہارا دینے اور بیماروں کی بیمار پرسی پر آپ کے صحابہ نے بھی آپ کی تعلیمات پر عمل کیا اور ایک دوسرے کی تکلیفوں کو دور کرنے کی اور ایک دوسرے پر احسانات کرنے کی تعلیم دی خود قرآن مجید میں

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ نیک کام کرو۔ امید ہے کہ تم فلاح پاؤ گے
(حج پارہ نمبر ۱۷)

قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ

تعاونوا علی البر والتقویٰ
یعنی نیکی کے کاموں میں ایک دوسرے کی مدد کرو۔ دو

احادیث میں رسول کریم نے فرمایا۔

شر الناس الذی یسال باللہ ثم لا یطی (جامع صغیر)
''سب سے برا آدمی وہ ہے جس سے خدا کا واسطہ دے کر مانگا جائے تو پھر بھی وہ نہ دے۔''

من استطاع منکم ان ینفع اخاہ فلینفعہ (مسلم ابن ماجہ)
''جو شخص اپنے بھائی کو نفع پہنچا سکتا ہے اس کو چاہیئے کہ وہ ضرور نفع پہنچائے''۔

حضرت ابن عمر بیان کرتے ہیں کہ آنحضرت ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ مسلمان' مسلمان کا بھائی ہے۔ نہ اس پر ظلم کرے اور نہ اس کو دشمنوں کے سپرد کرے اور جو اپنے بھائی

کی حاجت روائی میں ہوتا ہے اللہ تعالی اس کی حاجت روائی میں ہوتا ہے اور جو شخص مسلمانوں سے تکلیف اور مشقت دور کرے اللہ اس سے قیامت کی مشکلوں میں سے مشکل اور تکلیف دور فرماتا ہے اور جو شخص کسی مسلمان کی پردہ پوشی کرے تو اللہ قیامت کے دن اس کی پردہ پوشی کرے گا۔

''جب کسی مجلس میں کسی شخص کی عزت پر حملہ کیا جائے تو تم اس کے مددگار بن جاؤ اور لوگوں کو منع کرو۔ ورنہ ان کے پاس سے اٹھ جاؤ''۔

خدمت خلق اور جدید سائنسی تحقیقات:

ڈاکٹر ہینس سیلی کہتے ہیں ''دن بھر کی مشقت انسان کو پتھر کی طرح سونے پر مجبور کر دیتی ہے یا اسے رات بھر جاگنے پر مجبور کر سکتی ہے یہ باتیں دونوں متضاد نظر آتی ہیں' محنت یا کام جب کسی واضح اختتام تک پہنچ جائے تو وہ آپ کو آرام اور نیند کے لئے تیار کرتا ہے مگر اگر آپ نے دن ڈپریشن میں گزارا ہے تو ہوسکتا ہے کہ آپ کو نیند نہ آئے۔ ڈاکٹر ہینس سیلی کہتے ہیں کہ شدید اسٹریس کی صورت میں پیدا ہونے والے ہارمون نیند کے خلاف جنگ کرتے ہیں اور اگر ان ہارمون کی زائد مقدار خون میں گردش کرتی رہے تو یہ انسان کو بیدار رکھتے ہیں ایسی حالت بے خوابی کے مرض کی صورت اختیار کرسکتی ہے۔ بلکہ انسان برعکس اگر آپ نے کسی کی خدمت کی ہے تو آپ کے جسم پر اس کے گہرے اثرات پڑتے ہیں اس کے لئے ضروری نہیں کہ آپ الگ سے وقت نکال کر ہی لوگوں کی خدمت کریں بلکہ یہ تو سوچ کے دھارے کو ذرا سا تبدیل کر لینے سے ہی ہوسکتا ہے۔ اگر کسی فرد کا تعلق تعلیم سے ہے تو وہ یہ سوچ سکتا ہے کہ میں جو کام بھی کر رہا ہوں یہ مخلوق کی خدمت اور معاشرے کو تعلیم سے آراستہ کرنے کے لئے ہے۔ کسی فرد کا تعلق کاروبار سے ہے تو خدمت خلق کی سوچ نہ صرف اس کے لئے طمانیت کا باعث بنے گی بلکہ یہ اس کے کاروبار کی خیر برکت کا ذریعہ بھی ہوگی ایک انسان کسی دوسرے انسان کو تکلیف میں مبتلا دیکھ کر خود بھی درد و غم کی ٹیس محسوس کرتا ہے یہ ایک فطری صورت حال ہے جب کسی کے دکھ درد میں کام آ کر بوجھ ہلکا کر کے انسان سکون محسوس کرتا ہے تو مندرجہ بالا بیان کردہ بے خوابی کی کیفیت کا شکار بھی نہیں ہوتا اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ ہمارے دماغ میں سکون آور

دماغی لہریں Brain Waves دور کرنے لگتی ہیں جس کے اثرات ہمارے جسم پر بھی پڑتے ہیں۔

ہمارے جسم کے آعصابی نظام میں سیمپتھیٹک Sympathetic اور پیرا سیمپتھیٹک Para- Sympathetc آعصاب ہوتے ہیں عام طور پر پیرا سیمپیٹھک ہمارے اندرونی جسم آعضا کے افعال کو کنٹرول کرتے ہیں مثال کے طور دل کا دھڑکنا سانس کی آمدرفت خون کی حرکت وغیرہ کو پیرا سیمیتھیٹک آعصاب یہ کام سنبھال لیتے ہیں یہ آعصاب ایک کیمیاوی مادہ ایڈرینالین خارج کرتے ہیں جو کہ مختلف آعضا میں پہنچتا ہے ایڈرینالین کا مقصد جسم کو اسٹریس کے خلاف جنگ کے لئے تیار کرنا ہوتا ہے جسم میں اسٹریس کے مطابق ڈھلنے کی صلاحیت محدود ہوتی ہے اور جسم ناگیز طور تھکنا اور کمزور ہونا شروع ہوجاتا ہے کئی قسم کی بیماریاں اور تبدیلیاں رونما ہونا شروع ہوجاتی ہیں ڈاکٹر ہینس سیلی کی تحقیقات سے ثابت ہوتا ہے کہ اسٹریس خاص طور پر اگر طویل المیعاد اور شدید ہوتو جسم کے لئے بہت زیادہ نقصان دہ ہوتا ہے اس کے برعکس اگر ہم معمولات زندگی اس سوچ کے ساتھ گزارتے ہیں کہ ہمارے عمل سے مخلوق کو فائدہ پہنچے تو ہم پر کام کی اسٹریس سوار نہیں ہوتی اس کی مثال ایسی ہے کہ ایک دلچسپ کتاب پڑھتے ہوئے ہمیں گھنٹوں گزرجاتے ہیں اور نہ تھکن ہم پر غالب آتی ہے نہ وقت گزرنے کا احساس ہوتا ہے جب کہ ایسی کتاب جس میں ہماری دلچسپی کے عنوانات نہ ہوں ہمیں تھکا دینے کا باعث بنتی ہے اور خدمت خلق کی سوچ سے ہمارا ضمیر مطمئن اور ذہن پرسکون رہتا ہے جس کے ہماری صحت پر دورس اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

ہمارے تحفظ کی ضامن:

ہماری سوچ ہمارے آعصاب اور جسم پر کتنا اثر انداز ہوتی ہے اس کا اندازہ جیکبسن Jacobson کے تجربات سے ہوتا ہے جو عضویاتی نفسیات کا ماہر تھا اس نے ایک دلچسپ تجربہ کیا اس نے اپنے معمولوں سے یہ کہا کہ وہ فرض کریں کہ کوئی وزن اٹھارہے ہیں یا ٹائر میں ہوا بھر رہے ہیں جب اس کے معمول نے یہ تصور قائم کیا تو اس نے حساس ترین برقی الات کے زریعے یہ دریافت کیا کہ معمولوں کے متعلقہ عضلات میں تغیر اور کھینچاؤ رونما

ہوا ہے اسی طرح کا ایک اور تجربہ بھی کیا گیا جس میں معمولوں سے کہا گیا کہ وہ دوستوں کے ساتھ گفتگو کی تمثال اپنے ذہن میں بنائیں تو اس نے معمولوں کی زبان اور ہونٹوں کے عضلات میں خفیف قسم کے تغیرات ریکارڈ کئے۔

اس طرح جھوٹ پکڑنے والی مشین Lia Detecting Machine کسی جھوٹ بولنے والے شخص کے اندر ہونے والی خفیف ترین تبدیلیوں کی مدد سے اس کے بیان کی صداقت کے متعلق فیصلہ کر دیتی ہے یعنی ہماری طرز فکر، سوچ اور نیت، جس کے متعلق ہم عموماً یہ سمجھتے ہیں کہ قطعی طور پہ غیر اثر پذیر ہیں اس لئے کہ یہ مادی نہیں ہیں ہمارے اپنے اوپر کتنا اثر انداز ہوتی ہیں اب آپ خود اندازہ لگا سکتے ہیں کہ ہم اپنے اندر اس یقین کو راسخ کرلیں کہ ہم نے خلق خدا کی خدمت کرنی ہے اور ہم اس راستے پر چل رہے ہیں تو ہمارے اوپر کس قدر مثبت اثرات واقع ہونگے ساتھ ہی ساتھ جب ہم کالے، گورے مسلمان، عیسائی یعنی مذہب، نسل، رنگ وغیرہ کے اختلافات نظر انداز کر کے صرف انسان ہونے، خدا کی مخلوق ہونے کے ناطے دوسروں سے ملتے ہیں اور ان کے کام آتے ہیں تو ہمارے ذہن میں وسعت پیدا ہوتی ہے اور ذہنی وسعت کی بدولت ترقی کی مسدود راہیں کھلنے لگتی ہیں۔

خدمت خلق اور نباتات:

موجودہ سائنس نے ثابت کر دیا ہے کہ نباتات زندہ ہونے کے ساتھ ساتھ باشعور بھی ہیں وہ مکمل حواس رکھتے ہیں وہ ہماری محبت ونفرت کو پہچانتے ہیں اور اس سے متاثر ہوتے ہیں انتقال خیال کے علوم سے پودے پوری طرح واقف ہیں پودے دیکھتے ہیں، بولتے ہیں، سوچتے ہیں، یاد رکھتے ہیں اور ہمارے مخفی خیالات تک پڑھ لیتے ہیں پودے ہمارے طرح عمل اور دیگر ماحول سے کس قدر متاثر ہوتے ہیں اس پر کینڈا کے سائنس دانوں نے اوٹاوا یونیورسٹی میں تجربات کئے کہ اگر گندم کے بیجوں کو ۵۰۰۰ ہرٹز کی آواز سنائی جائے تو وہ بہت جلد اگتے ہیں پودوں پر موسیقی کے اثرات پر تجربات کئے گئے تو یہ حقیقت منکشف ہوئی کہ اونچی آواز والی موسیقی کے شور سے پودے منبع کی مخالف سمت جھک جاتے ہیں جب کہ نرم ولطیف موسیقی پودوں کو سرشاری اور مستی کی کیفیت پیدا کرتی ہے پودوں کے

ساتھ محبت' ان کے ساتھ تعاون اور شفقت یعنی خدمت کے جو اثرات پیدا ہوتے ہیں کرلین فوٹوگرافی کے تجربات سے یہ ثابت ہوگیا کہ محبت کا ہاتھ پھیرنے سے پودے خوش ہوتے ہیں اور ان کے اردگرد موجود روشن ہالہ کی طاقت بڑھ جاتی ہے پودوں کے لئے دل میں پیار ومحبت کے جذبات رکھنے والا فرد جب پودا لگاتا ہے اس کی آبیاری اور دیکھ بھال کرتا ہے تو پودوں کے بڑھنے وپھلنے پھولنے کی رفتار بڑھ جاتی ہے۔ کیلی فورنیا کے ایک نرسری کے مالک نے برسوں کی محبت کے تھور Cact کی ایک قسم پیدا کی جس پر کانٹے نہیں ہوتے۔ نرسری کے مالک نے پودوں سے مخاطب ہوکر انہیں تسلی دی کہ وہ پودے کی حفاظت کرے گا اس کی ہر طرح کی ضروریات کا خیال رکھے گا پودے کو اب کانٹے اگانے کی ضرورت نہیں۔ طویل عرصے تک وہ پودے کو یقین دلاتا رہا۔ وہ پودے سے محبت بھرے انداز میں بات کرتا تھا اس کی آبیاری اور صفائی وغیرہ کا خیال رکھتا تھا جب پودے کو یقین واطمینان ہوگیا تو بغیر کانٹوں والی نئی قسم پیدا ہوگئی۔

قازقستان یونیورسٹی کے سائنسدانوں نے جب دھاتوں کی تلاش کے لئے پودوں سے تعاون چاہا تو انہیں ہدایت کی کہ مٹی میں کوئی دھات موجود ہو تو وہ بجلی کی طرح جھٹکا دیں یہ تجربہ کامیاب رہا۔

ڈاکٹر ڈیوڈ کی ریسرچ:

ڈاکٹر ڈیوڈ کیرتھومین اپنی کتاب ''جہاں ڈاکٹر نہ ہوں'' میں لکھتے ہیں:

لوگوں کے گھر دوستانہ انداز میں جائیں، خاص طور پر ان لوگوں کے گھر جائیے جن کو خاص مسائل درپیش ہوں۔

لمبی عمر کے راز پر سائنس دانوں کی ریسرچ:

اس سمپوزیم میں سائنسدانوں نے فوراً تسلیم کرلیا کہ وہ اس حقیقت کی تہہ تک نہیں پہنچ پائے ہیں کہ ایسے لوگ جو کچھ نہ کچھ سماجی تعلق رکھتے ہیں ان کے مقابلے میں جو کسی سے کوئی تعلق نہیں رکھتے' کیوں لمبی عمر پاتے ہیں۔ تاہم اس حقیقت میں کارفرمائی وجوہ پر بات ہوئی۔ یہ کہا گیا کہ ہوسکتا ہے ایسے لوگ ایک دوسرے کو اچھی صحت کے اصول بتاتے

ہوں۔ یہ بھی ہوسکتا ہے کہ میل جول رکھنے والے لوگ کم اداسی محسوس کرتے ہوں یا سماجی تعلق ایسا محفوظ نظام مرتب کرتا ہو جو امراض کو دور رکھتا ہے۔

ڈاکٹر برک مین نے کہا کہ خواہ وجہ کچھ بھی ہو وہ یہ محسوس کرتی ہیں کہ محبت کرنا اور شفقت کا اظہار اتنا ہی اہم ہے جتنا محبوب ہونا اور شفقت پانا۔ اگر آپ کسی صدمے کی وجہ سے اپنی زندگی میں خلاء محسوس کرتے ہیں تو اس خلاء کو پر کرنے کا محض ایک ہی طریقہ ہے وہ یہ ہے کہ آپ اپنی زندگی دوسروں کے لیے وقف کردیں۔ آپ جس کی طرف بھی دونوں ہاتھ پھیلائیں گے وہ فوراً آپ کے سینے سے آ لگے گا اور آپ کو ایک عجیب روحانی مسرت حاصل ہوگی۔ بغیر میل ملاپ کے انسان نہ کبھی کسی سے کچھ لے سکتا ہے اور نہ کسی کو کچھ دے سکتا ہے۔

دوسروں کی خدمت سے روح کو عجیب سا سکون ملتا ہے:

ایک تحقیق دان کہتے ہیں میں یہاں کوئی اخلاقی تعلیم نہیں دے رہا۔ مگر یہ بات بڑی باوثوق انداز میں کہوں گا۔ کہ دوسروں کی خدمت میں روح کو عجیب سا روحانی سکون ملتا ہے جو ان ہزاروں گولیوں سے بہتر ہے جو آپ کا ڈاکٹر آپ کو دل کے امراض کے لئے دیتا ہے۔

دوسروں کی مدد اور نیویارک ماربل کالجیٹ کی تحقیق:

بہت سے ڈاکٹر اپنے مریضوں کو یہ مشورہ دینے لگے ہیں کہ ایثار' دوسروں کی مدد' بہتر صحت کا ایک راز ہے۔ رضا کارانہ سرگرمیوں' سماجی خدمت اور دوسروں کے کام آنے سے آپ صرف ان کے لئے مددگار ثابت نہیں ہوتے' بلکہ اس سے آپ کی اپنی جسمانی' جذباتی اور اور ذہنی صحت پر بھی اچھا اثر پڑتا ہے۔

نیویارک کے ماربل کالجیٹ کی ایسوسی ایٹ منسٹر فلورنس رضا کاروں کے ساتھ کام کرتی ہیں۔ وہ کہا کرتی ہیں کہ دوسروں کے کام آنے سے آپ خود کو ہمدرد اور غمگسار محسوس کرتے ہیں۔ آپ خود سے کہتے ہیں ''دیکھا! میں بہت کچھ کرسکتا ہوں۔ میں بے وقت بے معنی وجود نہیں ہوں۔ میری وجہ سے دوسروں کا بھلا ہوتا ہے''۔

لوگوں سے دوری اور بے نیازی ڈپریشن کا ایک اہم سبب ہے۔ لہٰذا دوسروں

کے ساتھ تعلقات بنانے' اوران کے کام آنے اوران کی مدد کرنے سے آپ کو اس روگ پر قابو پا سکتے ہیں۔

مصیبت زدہ کی مدد اور پروفیسر جون برانٹ کی تحقیق:

جب ہم اجنبیوں سے باتیں کرتے ہیں تو کیا ہوتا ہے؟ ایسے لوگوں سے جو مجسم مرثیہ ہوتے ہیں اور بس ذرا چھیڑیے تو غم اور بے اطمینانی کا راگ الاپنے لگتے ہیں ایسے لوگوں سے قطع نظر باتوں کی کیا اہمیت ہے؟ سیڑھیوں پر چڑھتے ہوئے' سائیکل پر سوار ہونے کی حالت میں کلبوں میں اور درسگاہوں میں باتیں زندگی کو خوش گوار بناتیں اور عمر کو دراز کرتی ہیں۔

جون برانٹ نفسیاتی علاج کے پروفیسر کہتے ہیں "ہر حال میں باتوں کا موقع نکال لینے والے شاید طویل ترین عمر پاتے ہیں"۔

برانٹ نر نے اجتماعی کیمپوں میں جنگی قیدیوں' سرطان اور قلبی امراض کے مریضوں کے وارڈوں اور بوڑھوں کے اداروں میں اس امر کا مطالعہ کیا ہے کہ آیا ایسی نشانیوں کا وجود ہے جن سے متعین کیا جا سکے کہ فلاں قسم کے انسان کے کتنے عرصے جینے کا امکان ہو سکتا ہے۔ اپنی تحقیقات کے دوران اس نے بعض حیرت انگیز امور دریافت کیے ہیں۔

سرطان کے مریضوں کو دو گروپوں میں بانٹ دیا گیا وہ لوگ جو طویل عرصے تک جیتے رہے اور وہ جو جلد مر گئے۔ اس میں بعض نمایا فرق تھے۔ اس مطالعہ میں ایک بات ابھر کر سامنے آئی کہ وہ لوگ جو دوسروں کی مصیبتوں کے غم میں شریک ہوتے رہے اوران کی تکالیف میں ہاتھ بٹاتے رہے زیادہ مدت تک زندہ رہے۔

دوسروں کی مدد اور ڈاکٹر نپولین ہل کی تحقیق:

ڈاکٹر نپولین کہتے ہیں کہ جو انسان دوسرے انسان کے ساتھ کوئی نیکی کرتا ہے اسے روحانی مسرت حاصل ہوتی ہے۔ جس انسان میں یہ جذبہ نہیں وہ دوسروں کے ساتھ بھلائی کر کے خوش نہیں ہوتا۔ ایسا شخص انسان کہلانے کے قابل نہیں' وہ حقیقی مسرت سے محروم رہتا ہے۔ اگر آپ دولت کی صحیح مسرت حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اسے دوسروں کے کام آنے

دیجئے جو دولت، خواہ وہ کسی قسم کی ہو کسی دوسرے کے کام نہ آ سکے اس کی مثال اس خوبصورت پھول کی سی ہے جو جنگل میں کھلتا ہے اور مرجھا جاتا ہے۔ (مقالہ ڈاکٹر نپولین ہل)

ڈپریشن سے نجات کے لئے دوسروں کی مدد کیجئے:

تحقیق کے مطابق ایسے افراد جو روزانہ شعوری طور پر دوسروں کی مدد کرنے کی کوشش کرتے ہیں انہیں خوشی اطمینان پرسکون ذہن جیسی نعمتیں حاصل ہوتی ہیں اور وہ ڈپریشن کا شاذ و نادر ہی شکار ہوتے ہیں۔ لہٰذا جس قدر دوسروں کی مدد کر سکتے ہیں ضرور کیجئے۔

دوسروں کے چہرے پر مسکراہٹ بکھیر دو:

ڈاکٹر ایڈلرز ووے ہمیں یہ سکھاتا ہے۔ کہ ہم ہر روز ایک نہ ایک نیک کام کریں اور سب سے ایک نیک کام کیا ہے؟ اس کا پتہ ہمیں اسلام کے ہادی و رہنما پیغمبر خدا حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے فرمان سے ملتا ہے۔ ''دوسروں چہروں پر مسکراہٹوں کے پھول بکھیر دو''۔

جب آپ یہ نیک کام کریں گے۔ تو آپ پر ایک ایسا حیران کن اثر ہوگا۔ کہ آپ دوسروں کو خوش رکھتے رکھتے اپنے آپ کو بھول جائیں گے۔ اور اس طرح اپنی پریشانیوں، خوف اور ڈر سے آزادی حاصل کریں گے۔

دوسروں کی تکلیفوں کو دور کیجئے اور لمبی عمر پایئے ڈاکٹر ٹیلر کی تحقیق

ڈاکٹر ٹیلر کا کہنا ہے کہ عوام اس خیال سے ضرور اتفاق کریں گے کہ دوست احباب کی صحبت و معاونت آدمی کی صحت کو بہتر بناتی ہے۔ تاہم جب ان سے کہا جاتا ہے کہ اس طرح ان کی عمر بھی طویل ہو سکتی ہے تو وہ اسے مذاق سمجھتے ہیں۔ ڈاکٹر سے پوچھا گیا کہ کیا وہ اس بات کی سفارش کرتے ہیں کہ آدمی صحت مند رہنے کے لئے زیادہ سے زیادہ دوست بنانے کی بھاگ دوڑ میں لگا رہے؟ انہوں نے جواب دیا کہ اس مقصد کے لئے بھاگ دوڑ کی نہیں صرف اپنا رویہ بدلنے کی ضرورت ہے۔ انسانوں میں دلچسپی لی جائے وسعت قلب اور وسعت نظر پیدا کی جائے، دوسروں کے جذبات کو سمجھا جائے، دوسروں کے دکھوں مین مصائب میں پر ہمدردی کا اظہار کیا جائے۔ اس طرح محسوس ہوگا کہ آپ دنیا میں تنہا اور بے

یار مددگار نہیں ہیں بلکہ آپ ایسے مخلص دوستوں اور ہمدردوں میں گھرے ہوئے ہیں جو ہر مصیبت میں آپ کے کام آئیں گے۔ اور یہی اطمینان اور حوصلہ آپ کی صحت کی بہتری اور عمر میں طوالت کا باعث بنے گا۔

دوسروں کی امداد کی خواہش اور ڈاکٹر نپولین ہل کے تجربات:

ڈاکٹر نپولین ہل اپنے تجربات کی روشنی میں کہتے ہیں کہ کوئی انسان کسی دوسرے انسان کے ساتھ بھلائی یا بہتری کرتا ہے۔ اس کو ایک روحانی مسرت حاصل ہوتی ہے جس انسان کے دل میں یہ جذبہ نہیں اور جو دوسروں کی مدد کر کے خوش نہیں ہوتا وہ انسان کہلانے کا مستحق نہیں۔ اور صحیح مسرت سے محروم ہے۔ اگر آپ دولت کی صحیح مسرت حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اس کو دوسروں کے کام آنے دیجئے خواہ دولت کسی قسم کی ہو کسی دوسرے کے کام نہ آ سکے اس کی مثال اس خوبصورت پھول کی سی ہے جو جنگل میں کھلتا ہے اور مرجھا جاتا ہے۔

چونکہ قانون قدرت بھی یہی ہے بلکہ ہم یوں بھی کہہ سکتے ہیں یہی پہلا قانون قدرت ہے کہ کسی چیز کو کام میں نہ لانا اور کسی چیز کا متحرک نہ ہونا اس کو دھکیل کر تباہی اور موت کی طرف لے جاتا ہے اور یہ قانون قدرت ہمارے جسم کے ہر حصہ کو متاثر کرتا ہے اسی طرح ہماری مادی چیزوں پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔

دوسروں کی مدد کیجئے اور جسمانی عوارض اور خطرات سے بچیے:

ڈیل میتھیوس نامی محقق اپنے مقالے کے عوامل۔ دعا کی شفائی کے بارے میں لکھتے ہیں کہ ”جو لوگ اپنا معاشرتی کردار عمدگی سے ادا کرتے ہیں مثلاً لوگوں کی مدد کرنا‘ کھانے پینے کی اشیاء فراہم کرنا اور لوگوں کی دیکھ بھال کرنا‘ وغیرہ کے برعکس جو لوگ محدود ہو کر زندگی گزارتے ہیں ان کو نفسیاتی اور جسمانی عوارض لاحق ہونے کے خطرات زیادہ ہوتے ہیں۔

موضوع نمبر ۳۷

کوئی بیماری لا علاج نہیں اور جدید سائنسی تحقیقات

ہر مرض کا علاج ہے:

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ کی روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

ما انزل اللہ داء الا انزل له شفاء (بخاری شریف)

اللہ تعالیٰ نے جو بیماری بھی اتاری ہے اس کے لئے شفاء بھی اتاری ہے۔

حضرت جابر رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

لکل داء دواء فاذا اصیب دواء الداء هو باذن الله (مسلم)

''ہر مرض کی دوا ہے جب وہ لگ جاتی ہے تو اللہ کے حکم سے صحت ہو جاتی ہے''۔

ذکوان ایک انصاری صحابی سے روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ایک مریض کی جسے زخم تھا عیادت کے لئے تشریف لے گئے' آپ نے اس کے لوگوں سے فرمایا کہ فلاں قبیلہ کے طبیب کو بلاؤ تو اس نے آپ سے سوال کیا کہ کیا دوا سے بھی کوئی فائدہ ہوتا ہے آپ نے فرمایا:

سبحان الله وهل انزل الله من داء في الارض الاجعل له شفاء

''سبحان اللہ! اللہ نے زمین میں کوئی مرض نہیں اتار امگر یہ کہ اس کے لئے شفا بھی رکھی ہے''۔

دواؤں کی تلاش و تحقیق:

ان احادیث میں دواؤں کی وسیع تاثیر اور زبردست افادیت کو تسلیم کیا گیا ہے اور مریض کو اطمینان دیا گیا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے ہر بیماری کا علاج رکھا ہے اس لئے بیماری چھوٹی

ہو یا بڑی اس سے مایوس نہیں ہونا چاہیے بلکہ صحیح علاج کی کوشش کرنی چاہیے۔ اللہ تعالیٰ نے جس مرض کے لئے جو دوا رکھی ہے وہ اگر مل جائے تو اسی کے حکم سے مرض سے نجات مل جاتی ہے اور مریض صحت یاب ہو جائے گا۔ اس میں دواؤں کی تلاش و تحقیق اور نئی معلومات حاصل کرنے کی ترغیب دی گئی ہے جب اللہ تعالیٰ نے ہر مرض کا علاج رکھا ہے تو جن امراض کا علاج ہمیں نہیں معلوم ہے اس کی تلاش جاری رہنی چاہیے۔

امام ابن قیمؒ فرماتے ہیں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد لکل داء دواء (ہر بیماری کی دوا ہے) مریض اور طبیب دونوں کے لئے تقویت کا باعث ہے اس میں علاج کے تلاش کی ترغیب بھی ہے۔ اگر مریض کو یہ محسوس ہو کہ اس کا ہر مرض لاعلاج نہیں ہے بلکہ اس کا علاج ممکن ہے تو اس کا دل امید سے بھر جائے گا اور مایوسی ختم ہوگی۔ اس سے وہ اپنے اندر نفسیاتی طور پر مرض پر غالب آنے والی توانائی محسوس کرے گا۔ اسی طرح طبیب کو جب معلوم ہوگا کہ ہر بیماری کی اللہ نے دوا رکھی ہے تو تلاش و جستجو اسکے لیے ممکن ہوگی۔

بڑھاپے اور موت کا کوئی علاج نہیں:

اس دنیا میں ہر ذی حیات مخلوق کو موت کا مزاہ چکھنا ہے اسی طرح بچپن اور جوانی کے بعد بڑھاپے کا مرحلہ لازماً آتا ہے اور قانون فطرت کے مطابق اس کی تکلیفیں بھی برداشت کرنی پڑتی ہیں۔ حدیث میں آتا ہے کہ بڑھاپے اور موت کو تو دوا کے زریعہ ٹالا نہیں جا سکتا ان کے علاوہ ہر بیماری کا علاج اللہ تعالیٰ نے رکھا ہے۔

حضرت اسامہ بن شریکؓ کہتے ہیں کچھ بدوؤں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے دریافت کیا "الا نتداوی" کیا ہم دوا علاج نہ کرائیں؟ آپ نے فرمایا:۔

نعم یا عباداللہ تداودا فان اللہ لم یضع داء الا وضع له شفاءً او قال دواء الا داء واحداً فقالوا یا رسول اللہ وما هوا؟ قال الهرم

"ہاں! اے اللہ کے بندوں! علاج کراؤ اس لئے کہ اللہ نے جو بیماری بھی پیدا کی ہے اس کے لئے شفا اور دوا بھی رکھی ہے (آپ نے شفا اور دوا کا لفظ استعمال فرمایا) سوائے ایک بیماری کے لوگوں

نے پوچھا اے اللہ کے رسول وہ کیا بیماری ہے؟ آپ نے فرمایا بڑھاپا!''

یہ حدیث ریسرچ اور جستجو کے لئے نئے راستوں اور نئی تحقیقات کے لئے نشان راہ کا کام دے گی حضور نے ۱۴۰۰ سال پہلے فرمادیا اللہ نے ہر بیماری کی دوا اتاری ہے آج جدید میڈیکل نے تصدیق کردی ہر بیماری کا علاج ممکن ہے آج سے کئی سال پہلے جذام' سرطان' اور کوڑھ کے مرض کا علاج ممکن نہیں تھا لیکن اللہ کہہ رہا ہے میں نے ہر بیماری کی دوا اتاری ہے۔ جدید سائنس نے آج اس کی تصدیق سائنس کی ترقی کے ساتھ اگر کوئی نئی بیماری ایجاد ہوگئی تو آگے جاکر انشاء اللہ سائنس اس بیماری کی دوا بھی دریافت کرلے گی۔ ذیل میں ہم چند بیماریوں کے ممکن علاج پر چند میڈیکل خبریں پیش کررہے ہیں۔

حدیث نبوی اور جدید تحقیق:

آنحضور صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ ہر بیماری جسم میں حرارت کی کمی سے ہوتی ہے (کنز العمال) یعنی حرارت عزیزی جسم میں کم ہونے وجہ سے قوت مدافعت کم ہوجاتی ہے اور بیماری پھر آسانی ہوجاتی ہے۔ غرض Immunity موجودہ تصور اسلام چودہ سو برس پہلے پیش کرچکا ہے۔

جذام قابو میں آگیا:

دنیا کا ایک بھیانک مرض' جذام تقریباً ختم ہونے کو ہے صدیوں سے لاکھوں انسانوں کی معاشرتی زندگیاں تباہ کرنے والے اس مرض میں مبتلا افراد کی تعداد جدید دواؤں کے استعمال سے بڑی تیزی سے گھٹ رہی ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے تازہ سروے کے مطابق اب اس کے مریضوں کی زیادہ تر تعداد دنیا کے دس ملکوں تک محدود ہوگئی ہے اگر یہ ملک توجہ وتسلسل سے ۱۹۸۵ء سے متعارف کرائی جانے والی دوائیں مریضوں کو استعمال کراتے رہیں تو انہیں بھی اس مرض سے مکمل نجات مل جائے گی تاہم ان ملکوں میں ان مریضوں کا تناسب دس ہزار میں ایک مریض رہ گیا ہے۔

سروے کے مطابق اب تک ۹ ملین مریضوں کو مکمل صحت حاصل ہوگئی ہے اور

اب دنیا میں اس کے ۸ لاکھ مریض درج ہیں جب کہ ۱۹۸۵ء میں ان کی تعداد ۵۰ لاکھ تھی۔اس مرض کے لئے استعمال ہونے والی دوائیں اب محفوظ پیکٹوں میں آسانی سے مل جاتی ہیں۔عالمی ادارہ صحت کو اندیشہ ہے کہ دنیا میں اب بھی جذام کے ۲۰ لاکھ مریضوں کا کھوج نہیں لگایا جا سکا ہے۔آئندہ دو تین برسوں میں ان کا کھوج اور علاج ضروری ہے۔اس کے ۹۰ فیصد مریض افریقہ لاطینی امریکا اور ایشیا سے تعلق رکھتے ہیں۔

جذام کے موثر ٹیکے کی دریافت:

بھارت کے کینسر ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کے محققین کے مطابق انہوں نے جذام کے بچاؤ اور علاج کا ایک نہایت ہی موثر ٹیکا ایجاد کر لیا ہے۔یہ ٹیکا موجودہ دستیاب ٹیکے کے مقابلہ میں پانچ گناہ زیادہ موثر اور مفید ہے اور اب اسے بہت جلد فروخت کے لئے پیش کر دیا جائے گا۔

یہ ٹیکا پانچ سال تک موثر رہتا ہے۔جب کہ عالمی ادارہ صحت کی جانب سے استعمال ہونے والا ٹیکہ صرف ایک سال تک موثر رہتا ہے۔

انسٹی ٹیوٹ کے مطابق یہ ٹیکا سستا بھی ہے۔اس کی کل لاگت دو امریکی سینٹ ہے جب کہ عالمی ادارہ صحت کے ٹیکے کی لاگت ایک ڈالر ساٹھ سینٹ ہے۔

بہرے انگریزوں کا سروے:

برطانیہ میں پانچ انگریزوں میں سے ایک بہرہ یا اونچا سننے کی شکایت میں مبتلا ہے۔اس شکایت کا بروقت کھوج لگا کر ایسے افراد کو سماعت کا آلہ فراہم کرنے کے لئے بیس ہزار خاندانوں سے معلومات حاصل کی جائیں گی۔تین سال تک جاری رہنے والے اس جائزہ پر سات لاکھ پونڈ خرچ ہوں گے۔اس سلسلہ میں شریک خاندانوں کو ایک سوال نامہ بھیجا جائے گا اور ان سے مل کر بہرے پن کے اسباب اور شدت وغیرہ کے بارے میں تفصیلات یکجا کی جائیں گی اور اس کی روشنی میں اس شکایت کی ابتدائی علامات کی تشخیص کے بارے میں تفصیلات عام معالجین کو فراہم کی جائیں گی تا کہ وہ ان کی روشنی میں بروقت تشخیص کر کے اپنی مریضوں کی مدد کر سکیں۔بہرہ پن کی وجہ سے متاثر شخص سب سے کٹ کر رہ

جاتا ہے اور لوگوں سے اس کا رابطہ برقرار نہیں رہتا۔ یقین ہے کہ اس سروے کے نتائج کی روشنی میں بہروں کی زندگی بہتر ہو جائے گی۔

سرطان کی جادو اثر گولیاں:

برطانوی سائنس دان ایسے جسم دافع تیار کرنے میں کامیاب ہو گئے ہیں جو سرطان کے خلیوں ہی کو نشانہ بنا کر مریض کو صحت سے قریب کر دیتے ہیں۔ برطانوی طبی رسالے لینسیٹ کے مطابق میجک بولٹ یا ''جادوئی گولیاں'' نامی یہ گولیاں دراصل چوہوں کے جسم سے الگ کیے جانے والے جسم دافع پر مشتمل ہے۔ شروع میں اس کے استعمال سے صحت یابی کی رفتار رک گئی کیونکہ مریض کا جسم بیرونی جسم کو پہچان کر اسے قبول کرنے سے انکار کر دیتا ہے۔ کیمبرج میں قائم تحقیقی ادارے کے سائنس دانوں نے اس کے ساتھ انسانی جسم کے جسم دافع بھی جمع کر لیے۔ اس طرح مریضوں کے جسم انہیں آسانی سے قبول کرنے لگے۔ اب تک جو تجربات ہوئے ہیں ان کے مطابق یہ دوا صرف سرطان سے متاثر خلیات کا صفایا کر دیتی ہے۔ سرطان کے دیگر علاجوں کی طرح اس سے دوسرے صحت مند خلیات کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ لیوکیمیا یعنی سرطان خون کا ایک ۶۷ سالہ مریض اور ایک بوڑھی مریضہ صحت یاب ہو کر ہسپتال سے اپنے گھر چلی گئی ہے۔ ان کے جسم میں اب سرطانی خلیات موجود نہیں ہیں۔ سائنس دانوں کے مطابق کیموتھراپی اور ایکسرے کے مقابلے میں اس دوا کے اثرات بہت اچھے ہیں۔

ملیریا کی شافی دوا ایجاد ہوگئی:

بگونا کی نیشنل یونیورسٹی کے پروفیسر ڈاکٹر میونیل ٹیپاروؤ نے ملیریا کی شافی اور زود اثر دوا ایجاد کر لی۔ ایس پی ۶۶ نامی ٹیکہ اپنی نوعیت کی واحد دوا ہے جسے ۴۵ ہزار افراد پر آزمایا جا چکا ہے۔ امریکہ اور امریکہ میں چالیس فیصد سے ساٹھ فیصد بالغ اور ۵ سے ۷۷ فیصد بچے اس ٹیکے سے صحت یاب ہوئے ہیں دوا کے موجد کا کہنا ہے کہ یہ ٹیکے آئندہ ۴ برس میں پوری دنیا میں دستیاب ہوں گے۔

موضوع نمبر ۳۸

لیداور ہڈی سے استنجا اور جدید سائنسی تحقیقات

لیداور ہڈی سے استنجا نہ کیا جائے۔

حضور کے اس قول سے استنجا کے سلسلہ میں ایک پابندی بھی ہے۔ جو بظاہر معمولی سی بات معلوم ہوتی ہے بڑی پر حکمت۔ حضور علیہ الصلوۃ والسلام نے فرمایا ''فراغت کے بعد متعلقہ حصہ جسم کی صفائی ہڈی اور گوبر سے ہرگز نہیں کرنی چاہیے۔

حدیث کی دلیل پر ایک واقعہ:

میرے ایک بزرگ نے ایک واقعہ سنایا ایک آزاد خیال نو تعلیم یافتہ مسلمان نوجوان نے جب مجھ سے جب یہ بات سنی تو بڑی تحقیر سے اس پر ہنسی اڑائی۔ اتفاق سے اس کے بعد کسی موقع پر اس نے بعد رفع حاجت صفائی کے لئے ہڈی استعمال کر لی۔ اس کے استعمال کرتے ہی پاخانہ کے مقام پر اسے شدید سوزش شروع ہو گئی اور ورم ہو گیا۔ بات یہ تھی کہ اس ہڈی میں چھوٹی سرخ چونٹیاں تھیں جو سخت زہریلی ہوتی ہیں اور جن پر ان کی نظر نہ پڑی۔ انہوں نے اسے کاٹ کھایا جب اس کی تکلیف بڑھ گئی تو میرے پاس آیا۔ غلطی کا اعتراف کیا، اظہار ندامت کیا اور ساتھ ہی علاج دریافت کیا۔ میں نے کہا جس محسن ہستی پر تم نے تمسخر کیا تھا۔ اب اسی پر درود بھیجو اور توبہ کرو۔ چنانچہ اس کی تکلیف جاتی رہی۔''

ہڈی اور گوبر میں کئی قسم کے کیڑے اور جراثیم ہوتے ہیں۔ اور خود غلیظ ہوتے ہوئے غلاظت کیسے دور کر سکتے ہیں۔

ہڈی کا استعمال اور جدید سائنسی تحقیق:

جدید ڈاکٹری ریسرچ کے مطابق لید (گوبر) میں ہزاروں جراثیم ہوتے ہیں

کیونکہ یہ خود جسم کے نکالا ہوا جراثیم پر مشتمل فالتو فضلہ ہوتا ہے اس کے استعمال سے کئی قسم کی بیماریاں لگ سکتی ہیں اگر اسے حاجت کے بعد استعمال کیا جائے۔

اسی طرح ہڈی کے بارے میں ریسرچ ہے جانوروں کی موت کے بعد ہڈی کو زمینی مٹی اور جراثیم کھا جاتے ہیں اور ہڈی کے اندر اپنا گھر بنا لیتے ہیں اور ہزاروں لاکھوں ہڈی کے ساتھ چمٹے رہتے ہیں۔ اگر حاجت کے بعد ہڈی استعمال کی جائے تو کئی قسم کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں جن میں جلدی امراض ڈرماٹو فائیٹوسس Dermatophy Toses کو خصوصی اہمیت حاصل ہے اور خاص طور پر کسی شخص کو حاجت کی جگہ کوئی زخم ہو اور ایسے میں ہڈی استعمال کی جائے تو ہڈی میں موجود کیڑے جسم زخم والی جگہ سے با آسانی داخل ہو جاتے ہیں جس سے کئی امراض جنم لیتے ہیں۔

موضوع نمبر ۳۹

ختنہ اور جدید سائنسی تحقیقات

ختنہ کی حکمت و مصلحت

ختنے میں نہایت عظیم دینی حکمتیں اور صحت اور جسم کے فائدے ہیں جن کو علماء نے بیان کیا ہے اور اطباء نے ان پر روشنی ڈالی ہے ان حکمتوں اور فوائد میں سے اہم اور خاص خاص کا ہم ذکر کریں گے۔

ختنہ کی عظیم الشان دینی حکمتیں:

فطرت سلیمہ اساس اسلام کا شعار اور شریعت کا عنوان ہے۔

اس ملت حنیفیہ کی تکمیل ہے جسے اللہ تعالیٰ نے حضرت ابراہیم علیہ السلام کی زبانی جاری کیا یہ ملت حنیفیہ ہی وہ ملت ہے جس نے دلوں کو توحید ایمان میں ڈھالا اور یہی وہ ملت ہے جس نے بدن کو فطرت سلیمہ کی خصلتوں سے مزین اور آراستہ کیا جن میں ختنہ، مونچھوں کا موڈنا، ناخن کاٹنا اور بغل کے بالوں کا اکھاڑنا داخل ہے اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں:

ثم اوحینا الیک ان اتبع ملة ابراھیم حنیفا

''پھر ہم نے آپ کے پاس حکم بھیجا کہ چلیے دین ابراہیم پر جو ایک طرف کا تھا۔

صبغة اللہ امن احسن من اللہ صبغة و نحن لہ عابدون

(البقرہ ۱۳۸)

ہم نے قبول کرلیا رنگ اللہ کا، اور کس کا رنگ بہتر ہے اللہ کے رنگ سے اور ہم اس کی بندگی کرتے ہیں۔

ختنہ مسلمانوں کو دوسرے مذہب کے پیروکاروں اور متبعین سے ممتاز کر دیتا ہے۔

اس کے ذریعے اللہ کی عبودیت کا اقرار اور اسکے اوامر بجالانا اور اسکے حکم اور فیصلہ کے سامنے گردن جھکانا مستحق ہوتا ہے۔

حدیث شریف میں آتا ہے کہ سب سے پہلے ختنہ حضرت ابراہیم علیہ الصلوۃ والسلام نے اللہ کے حکم سے کی ہیں اپنی ختنہ جب کہ ان کی عمر اسی سال کی ہوگئی تھی اور ان کی کل عمر ہے ایک سو ساٹھ سال کی تو اسی عمر انہوں نے خود اپنی ختنہ کیں کیونکہ اللہ نے حکم دیا تھا۔

آپ ﷺ نے بھی جب حضرت حسنؓ کی پیدائش جب ہوئی تو ساتویں دن ان کے ختنہ کرائیں یہ بڑی اچھی ہوتی ہے اس کے بڑے فائدے ہوتے ہیں اس لئے کہ جن کی ختنہ نہیں ہوتی ہیں جو غیر مختون ہوتے ہیں ان کو بعض بیماریاں لگ جاتی ہیں یہ ایک گندگی ہے جس کو دور کرنے کا حکم دیا گیا ہے۔

حدیث میں ہے:

عن ابی الملیح ابن اسامة ابیه ان رسول ﷺ الختان سنة للرجل مکرمة للنساء (رواه احمد فی مسنده البیهقی)

”نبی پاک ﷺ فرمایا کہ ختنہ مردوں کے لئے سنت اور عورتوں کے لئے توقیر ہے“۔

نبی پاک ﷺ نے ایک شخص کو جو مسلمان ہوا، فرمایا کہ کفر کے بال منڈوا اور ختنہ کر۔ (رواہ ابوداؤد)

رسول اکرم ﷺ دنیا کے پہلے طبیب ہیں جنہوں نے دل کے دورہ کی نہ صرف تشخیص فرمائی بلکہ علاج بھی فرمایا انہوں آلات تناسل کے سرطان سے حفاظت کے لئے ختنہ جاری فرمایا۔

کیا ختنہ مفید اور ضروری ہے؟

یہ سوال ان معاشروں میں بہت عام ہے جن کی ہاں اس عمل جراحی کی کوئی مذہبی اہمیت نہیں ہے۔ مسلمانوں اور یہودیوں میں یہ سوال کوئی نہیں کرتا، کیونکہ وہ صدیوں سے اس مذہبی عمل کے پابند چلے آرہے ہیں۔

طبی اعتبار سے دیکھا جائے تو یہ جان کر بڑی حیرت ہوتی ہے کہ امریکہ میں ۸۵

فیصد نومولود بچوں کی ختنہ کر دیے جاتے ہیں۔ امریکی معاشرہ میں کسی کا غیر مختون ہونا حیرانی کا سبب بن جاتا ہے۔

کینڈا میں شرح ۴۰ فیصد اور برطانیہ میں محض ایک فیصد ہے اس لحاظ سے دنیا کے ۸۰ فیصد مرد غیر مختون ہیں۔

امریکا میں نومولود بچوں کی ختنہ کا سلسلہ ۱۸۷۰ء میں اس خیال سے شروع ہوا کہ اس طرح بچوں میں خود لذتی کی عادت نہیں پائے گی۔ ختنہ کے حامیوں کے مطابق اس کے یہ فائدے ہیں:

اس کی وجہ سے مردانہ عضو کی صفائی آسان رہتی ہے۔

ختنہ کی وجہ سے گھونگٹ کی تنگی اور تکلیف کی شکایت لاحق نہیں ہوتی۔

ختنہ کی وجہ سے ایڈز کے ایچ آئی وی وائرس کی چھوت سے تحفظ حاصل رہتا ہے کیونکہ اسے گھونگٹ میں گھس کر پیر جمانے کا موقع نہیں ملتا۔

ختنہ کی وجہ سے نومولود اپنی زندگی کے ابتدائی کم از کم چھ ماہ تک پیشاب کی چھوت (انفیکشن) سے محفوظ رہتا ہے

اس عمل سے پہلے مقامی طور پر سن کرنے کی دوا کا استعمال مناسب ہے، لیکن امریکا میں ۴۵ فیصد معالجین بغیر سن کئے ختنہ کرتے ہیں۔

ختنہ اور سرطان اور میڈیکل تحقیق:

مردوں کی ختنہ عورتوں کو عنق الرحم کے سرطان سے محفوظ رکھتا ہے، سائنس اس نکتہ پر چار ہزار سال بعد پہنچی۔

یہودی بھی مسلمانوں کی طرح ختنہ کراتے ہیں اور مسلمانوں ہی طرح اس مذہبی رسم کی پابندی کرتے ہیں۔

''ڈاکٹر' آپ کو بتانا ہی پڑے گا مجھے سرطان ہے یا نہیں'' میں نے زور دے کر پوچھا معمل کی رپوٹوں سے کیا معلوم ہوتا ہے؟ مجھ کو لازماً بتایا جانا چاہیے۔ چھتیس سالہ حسین وجمیل بیٹھ ہولڈر کرسی سرے پر بیٹھی ہوئی تھی۔ وہ دو ہفتوں سے ڈاکٹر تاخیری حیلوں حوالوں سے جواب کو ٹالتا رہا تا کہ وہ اس خبر کو سننے کے لیے مستعد ہو جائے۔

جب حقیقت اس پر کھول دی گئی تو گویا اس کا دل کچل گیا'' ''لیکن ڈاکٹر' تم مجھ کو مرنے نہیں دے سکتے۔ تمہیں مجھے موت سے ضرور بچانا ہوگا میرے لئے فی الوقت لورنا اور جین کو چھوڑنا ناممکن نہیں ہے' وہ ابھی پورے طور سے جوان نہیں ہوئے ہیں۔ ان کو پہلے سے زیادہ میری ضرورت ہے۔ پھر فل اور ڈک اور بل۔''

ہچکیاں لیتے ہوئے اس نے اپنا چہرہ تکیہ میں گاڑ دیا۔ ایسے موقع پر بہت سے ڈاکٹر یہ محسوس کرتے ہیں کہ بہتر ہوتا کہ روزی حاصل کرنے کے لئے ڈاکٹر بنے کے بجائے مٹی کھودنے کا پیشہ اختیار کرتے۔ ڈاکٹر ایسی صورت میں صرف یہی کہہ سکتا تھا کہ اس کو دو دریا اور مسکن دوائیں دیتا رہتا' کیونکہ بیتھ کا سرطان اس قدر بڑھ گیا تھا کہ وہ زیادہ سے زیادہ چند ماہ زندہ رہ سکتی تھی۔

بیتھ عنق الرحم (رحم کی گردن) کے سرطان میں مبتلا تھی جس سال اس کی موت واقع ہوئی اس سال امریکہ کی سڑکوں سے اس خاص قسم کے سرطان کے مریضوں کے بہت سے جنازے گزرے' ان میں بہت سی درمیانی عمر کی عورتیں تھیں اور ۳۱ سے ۵۰ سال کی عمر کی عورتوں کی تعداد سب سے زیادہ تھی عنق الرحم کا سرطان عورتوں کو بہ کثرت ہوتا ہے۔ عورتوں کو جتنی قسم کا سرطان ہوتا ہے ان میں ان کا تناسب ۲۵ فیصد ہوتا ہے اور ان کی تمام اقسام کے سرطانوں سے اس کا تناسب ۸۰ فیصد ہوتا ہے۔ یہ اعداد شمار اتنے دہلانے والے نہ ہوتے' اگر انسان اس ہدایت پر عمل کرتا جو اللہ تعالی نے حضرت ابراہیم کو دی تھی۔ بہت سی عورتوں کی جان اس ہدایت پر عمل کرنے سے محفوظ رہتیں۔

ختنہ کے فائدے کے اعتراف کی تاریخ بہت دل چسپ ہے ۱۹۰۰ء کی ابتداء میں ڈاکٹر این۔ وائن برگ ماؤنٹ سینائی ہسپتال میں مریضوں کے رکارڈ کا مطالعہ کر رہا تھا تو اس کے مشاہدہ میں یہ بات آئی کہ یہودی عورتیں اس عام سرطان سے نسبتاً محفوظ ہیں۔ یہ ایک عجیب دریافت تھی یہاں ایک گروپ تھا جو سرطان کی عفریت سے دوسرے عورتوں کے مقابلہ میں محفوظ تھا۔

اس دریافت کے بعد نیویارک کے بلیو ہسپتال میں ایک ڈاکٹر کپلان ان کے رفقاء نے رکارڈ کا مطالعہ کیا اور وہ یہودی عورتوں میں عنق الرحم کے سرطان میں بہت ہی کم مبتلا ہونے پر متعجب ہوئے۔ ۱۹۴۹ء میں میو کلینک کے ماہرین امراض نسوانی نے معلوم کیا

کہ عنقی سرطان کی ۵۶۸ مریضوں سے ایک بھی یہودن نہیں تھی۔ حالانکہ میو ہسپتال میں یہودی ۷ فیصد داخل تھے۔ تو قیاس یہ چاہتا ہے کہ ۵۶۸ میں سے ۷ فیصد یعنی تقریباً ۴۰ یہودی عورتوں کو رحم کے سرطان میں مبتلا ہونا چاہیے تھا' لیکن اس کے بجائے ایک یہودی عورت بھی اس موذی مرض کا شکار نہیں ہوئی ۱۹۵۴ء میں بہت وسیع مطالعہ کیا گیا جو ۱۴ تا ۸۶ عورتوں پر مشتمل تھا۔ اس مطالعے کا یہ نتیجہ برامد ہوا کہ عنق الرحم کا سرطان غیر یہودی عورتوں میں یہودی عورتوں سے ساڑھے اٹھ گناہ زیادہ ہوتا ہے۔

آخر کیا بات ہے کہ یہودی عورتوں کو عنق الرحم کا سرطان دوسری عورتوں کے مقابلہ میں اس قدر کم لاحق ہوتا ہے۔ اب میڈیکل ریسرچ کی کارپرواز اس بات پر سب کے سب متفق ہیں کہ نمایا فرق کی وجہ صرف یہی ہوسکتی ہو کہ یہودی مرد مختون ہوتے ہیں یعنی بچپن ہی میں یہودی لڑکوں کا ختنہ کرادیا جاتا ہے۔ یہ حکم خداوند عالم نے حضرت ابراہیم کو چار ہزار سال پہلے دیا تھا۔

حالیہ کئی تحقیق سے اس امر کی تصدیق ہوچکی ہے کہ رحم کے سرطان کا نسل' غذا یا علاقائی حالات اور ماحول سے کوئی تعلق نہیں ہے' بلکہ صرف مردوں کے ختنہ سے ہے۔ دوسری اطمینان بخش تحقیقات ہندوستان میں کی گئی اگرچہ لوگ ایک ہی نسل سے تعلق رکھتے تھے اور ایک ہی قسم کی غذا استعمال کرتے تھے اور ایک سی آب ہوا اور یکسا ماحول میں زندگی بسر کرتے تھے' لیکن دو مذہبی گروپوں میں تقسیم تھے۔ ایک گروہ اسلام کے ماننے والوں کا یعنی مسلمانوں کا ہے۔ یہ اس امر میں حضرت ابراہیم کا پیرو ہے' اس میں ختنہ کو ضروری اور لازمی سمجھا جاتا ہے ان میں عنق الرحم کا سرطان اس گروہ کے مقابلہ میں جن میں ختنہ کا رواج نہیں ہے بہت کم ہے۔

لمختون افراد ایڈز سے زیادہ محفوظ رہتے ہیں۔

مختون افراد کے لئے غیر مختون ایڈز کی چھوت کا دخل کم ہوتا ہے برٹش میڈیکل سینٹر میں ایک تحقیقی مقالہ شائع ہوا ہے جس میں بتایا گیا ہے کہ جس شخص کی ختنہ نہ ہوا ہو وہ اگر ایسی عورت سے جنسی اختلاط کرے جسے ایچ آئی وی ایڈز کی چھوت ہوچکی ہو تو اس مرد کے لئے ایچ آئی وی انفیکشن یعنی ایڈز کا خطرہ ان عورتوں کی بنسبت اٹھ گناہ ہوجاتا ہے جن کے ختنے ہوچکے ہیں۔

ملبورن یونیورسٹی میں ایڈز کے مرض کے ایک ماہر کا کہنا ہے کہ ایڈز سے بچاؤ کے لئے ختنے کے بارے میں سنجیدگی سے غور کرنا چاہیے۔اس ماہر کے خیال میں مردانہ عضو تناسل کے آگے کے سرے والی کھال کے اندرونی سطح میں ایسے خلیہ ہوتے ہیں جو ایڈز کے وائرس سے بہت زیادہ متاثر ہوتے ہیں لیکن مختون لوگ سنت ابراہیمی (ختنے) کی وجہ سے اس انفیکشن سے بڑی حد تک محفوظ رہتے ہیں۔تاہم ہم جنسی کے مرتکب مرد خواہ مختون بھی ہوں ایڈز کی چھوت سے محفوظ نہیں رہتے۔

ختنہ آدمی کو پاک رکھتا ہے

حدیث میں پاکی کے جن تقاضوں کا بیان ہوا ہے ان میں سب سے پہلے ختنہ کا ذکر ہے ختنہ کے ذریعے حشفہ یا آلہ تناسل کی سپاری پر پائی جانے والی کھال نکال دی جاتی ہے یہ غیر ضرور اور زائد کھال ہے۔اگر یہ نہ نکالی جائے تو پیشاب کے قطرے اس میں جمع رہتے ہیں اور بعد میں ان کے خارج ہونے سے جسم اور لباس ناپاک ہو جاتا ہے ختنہ سے آدمی اس ناپاکی سے محفوظ رہتا ہے۔دوسرا فائدہ یہ ہے کہ حشفہ پر گندگی جمع نہیں ہو پاتی اور وہ آسانی سے دھلتی رہتی ہے ورنہ اس کا ازالہ مشکل ہوتا ہے ختنہ جنسی تعلق کے لئے بھی مفید ہے۔

ختنہ اور ریموسز اور پیرا ریموسز کی بیماریاں:

غیر مسلموں میں ختنہ کرانے کا رواج نہیں مگر ہمارے مذہب میں مسلمانوں کو ختنہ کرانے کا حکم ہے۔میڈیکل سائنس نے ختنے کی اہمیت کو تسلیم کیا ہے۔ان ممالک میں جہاں ختنے نہیں کرائے جاتے ریموسز اور پیرا ریموسز جیسی بیماریاں پائی جاتی ہیں۔ان بیماریوں میں عضو کے اگلے حصہ کی فالتو جلد انفیکشن کی وجہ سے چھر جاتی ہے اس طرح پیشاب کا اخراج بند ہو جاتا ہے یوں مختلف قسموں کی پیشاب کی بیماریاں آدمی کو آن گھیرتی ہیں۔

ختنہ ایڈز کی ڈھال:

ایڈز کے سلسلے میں افریقہ سے یہ خوش آئند خبر ملی ہے کہ یوگنڈا کے زیر مطالعہ ۴۰۰ مرد ایڈز میں مبتلا خواتین سے قربت کے باوجود ختنہ کی وجہ سے محفوظ پائے گئے۔اس کی وجہ یہ

بتاتی جا رہی ہے کہ جن لوگوں پر یہ عمل جراحی نہیں ہوتا ان کے گھونگٹ کی کھال میں ایڈز کا وائرس جا چھپتا ہے اور وہاں موجود خراش وغیرہ کے راستے خون میں داخل ہو جاتا ہے جب کہ ختنہ کرانے والوں میں خراش و زخم نہ ہونے کی وجہ سے اس وائرس کو داخل ہونے کا راستہ نہیں ملتا۔ یہی وجہ ہے کہ امریکہ میں چونکہ ختنہ کروانے کا رواج زیادہ ہے مزید یہ وائرس اپنی عورتوں سے یورپی مردوں کے مقابلہ میں اپنے جسم میں نسبتاً کم داخل کرتے ہیں۔ ہندوستان میں اس مرض کی شدت کی بھی یقیناً ایک اہم وجہ ختنہ نہ کرانا ہو سکتی ہے۔

مشہور تحقیق دان فلنجری کی تحقیق:

''فلنجری'' نے تحقیق کے دوران ختنہ کے اسباب پر روشنی ڈالتے ہوئے کہا کہ ختنہ کا اصلی مقصد غالب رائے کے مطابق مدت جماع کی درازی ہے کیونکہ انتہائی لذت تک رسائی جس قدر ختنہ کئے گئے آعضاء میں محسوس ہوتی ہے غیر مختون عضو میں اس کا ادراک کم ہوتا ہی..... الخ

لیکن یہ امر بھی باعث افسوس ہے کہ بعض ڈاکٹر متعصب معالجین (میڈیکل پروفیسرز) نے اس گندگی ذہنیت کے ساتھ اپنے طلباء کو تلقین کی ہے کہ ختنہ کرنا صحت کے لئے مضر ہے۔ حالانکہ ختنہ کے فوائد پر مشتمل دلائل ان کی نظروں کے سامنے موجود ہوتے ہیں۔

طبی رسالہ ''تمہارا معالج'' (شمارہ ۱۷۷، جلد ۱۵، صفحہ ۱۰۰۴) میں لکھا ہے کہ اعداد و شمار کا تناسب بتاتا ہے کہ رحم کا کینسر مسلمان عورتوں کی بہ نسبت غیر مسلم خواتین میں (جن کی یہاں ختنہ کا رواج نہیں ہے) کہیں زیادہ ہوتا ہے۔

ختنہ پر ڈاکٹر صبری القبانی کی تحقیق:

ا۔ ڈاکٹر صبری القبانی کی کتاب ''ہماری جنسی زندگی'' میں کہا ہے۔

ختنہ کرانا صحت و صفائی کی نہایت اونچی تدبیر ہے۔ جس انسان کے ختنہ ہوئے ہوں وہ متعدد اور پیچیدہ امراض اور بیماریوں کے خطرات سے بچ جاتا ہے۔ ذیل میں اس کے چند فوائد ذکر کئے جاتے ہیں۔

۱۔۔۔۔۔قلفہ (عضوتناسل کی کھال) کاٹ کر علیحدہ کرنے لینے کے بعد روغنی اور چربی والے مواد سے حفاظت ہوتی ہے، جس سے خارش کا اندیشہ سوجن اور بدبو کا ڈر پیدا ہوتا ہے۔

۲۔۔۔۔۔زائد کھال کٹ جانے کے بعد استادگی کی حالت میں حشفہ (سپاری) کے سنے کا خطرہ نہیں رہ جاتا۔

۳۔۔۔۔۔ختنہ کئے جانے کے بعد کینسر جیسے موذی مرض کا ڈر نہیں رہ جاتا۔ تحقیقات سے ظاہر ہوتا ہے کہ عضوتناسل کا کینسر ان قوموں میں کہیں زیادہ ہے جن میں ختنہ کا رواج نہیں ہے اور جن قوموں میں ختنہ کا شرعی اور مذہبی طور پر رواج ہے ان کے اندر یہ مرض کم پایا جاتا ہے۔

۴۔۔۔۔۔بچوں کی جلد ختنے کرانے کی صورت میں بستر پر بچوں کے پیشاب کا امکان بھی کم ہو جاتا ہے کیونکہ جن بچوں کی ختنہ نہ ہوا ہو ان کے قلفہ میں خارش کی وجہ سے بسا اوقات پیشاب خطا کر جاتا ہے۔

۵۔۔۔۔۔ختنہ کے بعد بد عادت (مشت زنی) وغیرہ سے بڑی حد تک بچاؤ ہو جاتا ہے۔ کیونکہ (قلفہ) زائد سپاری کی وجہ سے سپاری کے گرد تناسل آعصاب میں تحریک ہوتی ہے اور سن بلوغت کے قریب بچو کی عمر ہو جانے کے بعد کھجلی سی ہوتی ہے۔ ایک دو بار کھجلانے کے بعد اگر لذت مل گئی تو یہ ایک کھیل بن جاتا ہے اور جوانی غارت ہو جاتی ہے۔

۶۔۔۔۔۔ختنہ سے جنسی قوت پر بڑا اثر ہوتا ہے۔ چنانچہ بعض تعلیمی درسگاہوں کے جائزے سے اس کا ثبوت ملتا ہے کہ ختنہ کئے گئے مردوں عورتوں کی مباشرت کی مدت دوسرے کے مقابلہ میں قدر دراز ہوتی ہے۔ نیز اس سے مرد کو زیادہ لذت ملتی ہے اور عورت بھی زیادہ تسلی پاتی اور خوش ہو جاتی ہے۔

ختنہ سے صفائی اور جراثیم کا بھگاؤ:

امریکہ میں اکثر والدین اپنے نومولود بچوں کی ختنہ ضرور کراتے ہیں۔ عموماً اس کی وجہ بچوں کے امراض کے ماہرین کی تاکید ہوتی ہے۔ یہ ماہرین طبی اور صحیح نقطہ نگاہ سے

اس عمل کی تاکید کرتے ہیں۔

ختنے کے فوائد میں سب سے زیادہ اہمیت صفائی کی ہے۔ اگلے سرے پر موجود زائد کھال میں سے سفید مادہ خارج ہو کر اس کے اندر جمع ہوتا رہتا ہے۔ بعض اوقات اس مادہ بھری جگہ میں جراثیم بھی جاگزیں ہو جاتے ہیں اور اس میں سوزش پیدا کر دیتے ہیں۔ اگر یہ فاضل کھال کاٹ دی جائے اور بچے باشعور ہونے کے بعد خود اپنی مرضی سے یہ عمل کراتے ہیں' ان کے مطابق اس عمل سے پہلی اور بعد میں جنسی طور پر اسودگی حاصل کرنے میں بہت فرق ہو جاتا ہے' چنانچہ مغربی ممالک میں بڑی عمر کے افراد بھی خود اپنی ختنہ کرواتے ہیں' اگرچہ بڑی عمر میں یہ عمل زیادہ تکلیف دہ ہو جاتا ہے۔

بچہ کی ختنہ جتنی جلد کرائی جائے اتنا ہی اچھا ہوتا ہے۔ لوگ عموماً پیدائش کے فوراً بعد یا ایک ہفتہ کے اندر اندر یہ عمل کرالیتے ہیں اس طرح بچے کو بھی کم تکلیف ہوتی ہے۔ بعض انگریز ماہرین کہتے ہیں کہ یہ عمل بالکل غیر ضروری ہے اس کا صفائی یا جنسی اسودگی سے کوئی تعلق نہیں۔ لیکن تجربات سے ان کی یہ باتیں غلط ثابت ہوگئی ہیں۔

ختنہ کرنے سے انسان بہت سے امراض سے محفوظ رہتا ہے بعض اوقات یہ دیکھا گیا ہے کہ بچے کی ختنہ نہ کرنے کی وجہ سے بچے کی کھال کے اندرونی جانب پیشاب پسینے سے میل کچیل جم کر سوزش ہو جاتی ہے جس سے بچے کو پیشاب کرنے میں تکلیف محسوس ہوتی ہیں۔

ختنہ نہ کرنے سے جو میل اکٹھا ہو جایا کرتا ہے اس سے خارش اور خارش سے احتلام کی شکایت ہو جاتی ہے اور علاوہ ازیں ختنہ نہ کرنے والے لوگوں کو آلہ تناسل کے سرطان کی بیماری زیادہ تر ہوا کرتی ہے اور مرد سے بیوی کو بھی لگ سکتی ہے۔

مخالفین بھی مان گئے:

اب مخالفین بھی کہنے لگے ہیں کہ ایڈز سے بچنا ہے تو ختنے کرالو ایک خبر ملاحظہ ہو شگاگو میں واقع ایلی نوئیر یونیورسٹی کے اسکالر ڈاکٹر روبٹ بایلی نے طبی تحقیق کے دوران یہ انکشاف کیا ہے کہ ایڈز کا مرض ان ممالک میں زیادہ ہے جہاں لوگ ختنہ نہیں کراتے اور جہاں جہاں ختنہ کا رواج ہے وہاں ایڈز کے خطرات بہت کم ہیں۔ ڈاکٹر روبرٹ نے ایشیا

اور افریقہ میں بڑھتی ہوئی ایڈز کی وبا کے پیش نظر مشورہ دیا کہ ہے کہ وہاں کے لوگوں کو ختنہ کرالینا چاہئے کیونکہ ختنہ ایڈز کی بیماری کا موثر انسداد ہے میں نے انٹرنیٹ پر ڈاکٹر روبرٹ بایلی سے رابطہ کرکے ان کی تجویز کو سراہتے ہوئے کہا ''ہمارے خیال میں یورپ کو بھی اس تجویز پر سنجیدگی سے غور کرنا چاہئے اور اس ظاہر طہارت کے عمل سے گزرنے کے ساتھ ساتھ باطنی طہارت کے لئے دامن اسلام سے وابستگی اختیار کرلینی چاہئے جو جسمانی اور روحانی امراض کا شافی علاج ہے''۔ (بشکریہ نور بصیرت اخبار عالم)

ختنہ اور مصری ڈاکٹر کی تحقیق

ایک دفعہ میں ایک مصری ڈاکٹر کی کوئی کتاب پڑھ رہا تھا اس میں پڑھا ختنہ کے فائد لکھے ہوئے تھے اس نے لکھا تھا کہ ختنہ کرنے والا پچاس فیصد کینسر کی بیماری سے محفوظ ہوجاتا ہے بشرط کہ وہ کوئی ایسا کام نہ کرے جو کینسر کا سبب ہو اور جو غیر مختون ہیں (ختنہ کرنے والے نہیں ہیں) وہ زیادہ تر کینسر کے اندر مبتلا ہوتے ہیں اس گندگی کی وجہ سے بتایئے کتنی اچھی چیز ہے آپ ﷺ نے ساتویں دن ختنے کرائیں اپنے نواسوں کی۔

موضوع نمبر ۴۰

میانہ روی اور جدید سائنسی تحقیقات

میانہ روی عمدہ صحت اور لمبی عمر کا سنہری اصول

دنیا کے سب سے بڑے حکیم نبی آخرالزماں نے خوش وخرم اور قابل رشک صحت حاصل کرنے کے لئے ایک سنہری اصول دنیا کے سامنے اپنی سنت مبارکہ سے جاری فرمایا۔ حضور نے ارشاد فرمایا ''خیر الامور اوسطھا'' (ترجمہ) ہر کام میں درمیانہ درجے پر قائم رہنا خیر یعنی بھلائی کا سرچشمہ ہے''۔

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ اتنا ہی عمل کرو جتنا کرسکنے کی تمہارے اندر طاقت ہو۔ اس لئے کہ اللہ نہیں اکتاتا یہاں تک کہ تم ہی اکتا جاؤ۔ (بخاری)

نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا سیدھے سادے رہو میانہ روی اختیار کرو اور ہشاش رہو۔ (المشکوۃ)

ایک حکیم کا میانہ روی کی زندگی گزارنے والوں پر تجربہ:

انسان کی فطرت میں یہ بات داخل کردی گئی ہے کہ وہ خاموش نہ بیٹھے۔ آپ ہر وقت اس مٹی کے پتلے کو ادھیڑ بن کرتے دیکھیں گے۔ اگر یہ بھاگ دوڑ اگر اعتدال کے ساتھ اور درمیانے درجے کے اندر رہ کر جاری رکھی جائے تو مفید طلب نتیجہ حاصل ہونے کے ساتھ صحت بھی ترقی کرتی رہتی ہے۔ ایک طبیب صاحب کا کہنا ہے کہ میں ۵۵ سال سے مریضوں کے علاج معالجہ میں مصروف ہوں۔ میرے مطب میں ہر ہفتہ دو چار مریض ایسے آجاتے ہیں جو اپنی زندگی کے کئی گھنٹے پڑھنا اور سبق یاد کرنا دوسرے وقت میں دو تین گھنٹے سے زیادہ آسان اور دل نشین جمانے والا ثابت ہوتا ہے۔

درست طریقہ یہ تھا یہ طالب علم نبی کریم کی سنت مبارکہ پر عمل کر کے سورج چھپتے ہی کھانا کھا لیتے تھوڑی سی چہل قدمی کر کے عشاء کی نماز پڑھ کر سو جاتے۔ رات کے دو تین بجے جب نور کا تڑکا اور دنیا والے غفلت کی نیند سوئے ہوئے ہیں۔ ان طالب علموں کو یکسوئی سے دو تین گھنٹے سبق یاد کرنا اور امتحان کی تیاری کرنی چاہیئے تھی۔ پرانے حکیموں نے دنیا کو اس حقیقت سے آگاہ کیا کہ رات کو بارہ بجے کی ایک گھنٹہ نیند اس کے بعد کی دو گھنٹہ نیند کے برابر بدن کو تازگی اور صحت عطا کرتی ہے۔ علی الصبح تین چار بجے ایک دو نور کے تڑکے اس زندگی اور شفا بخش ہوا کو زیادہ سے زیادہ اپنے بدن میں ذخیرہ کر لینا چاہیئے۔

رات کو دیر سے کھانا کھانے اور فوراً سو جانے کا نقصان ایک حکیم کی نظر میں

اب ذرا کھانے کی میز پر آجایئے۔ حکیموں کا متفقہ فیصلہ یہ ہے کہ جب ہم بستر پر سونے کے لئے جائیں تو غذا ہمارے معدہ سے ہضم ہو کر آنتوں کی طرف روانہ ہو جانی چاہیئے۔ اسی فیصد معاشرہ رات کے وقت دیر سے کھانا کھاتا اور کھانا کھانے کے بعد فوراً بستر پر سونے کی تیاری کرنے لگتا ہے۔ اگر جلد کھانا کھانے کی عادت بنالی جائے تو نو دس بجے تک ہم آسانی سے بستر پر جا سکتے ہیں۔ سوتے وقت پیٹ کا بوجھ ہلکا ہو کر آنتوں کی طرف چلا جانے کا اس صورت میں نہ ہمیں ڈراؤنے خواب نظر آئیں گے نہ پیٹ کا بوجھ ہلکا کرنے کے لئے ادھر ادھر کروٹیں بدلنی پڑیں گی۔ ہمیں کھانا اس وقت کھانا چاہیئے جب بھوک کھل کر لگے۔ نہ کہ ہم زبردستی منہ میں خوش مزہ اور خوب صورت غذا کے نوالے ٹھونسیں۔ فجر کی اذان کے وقت اٹھنا کثرت سے تازہ ہوا کا وافر ذخیرہ ہمیں مہیا کر دیتا ہے۔

حکیم جالینوس نے صدیوں پہلے دنیا کو بتا دیا تھا کہ باد صبا خالص آکسیجن کا خزانہ ہے۔ یہی آکسیجن ہمارے گندے خون کو صاف کرتی ہے اور ہر حصے کو زندگی اور تازگی عطا کرتی ہے۔

سال سب امتحانی میں گزار دیتے ہیں۔ ہر ماہ ایسے پڑھنے والے لڑکے لڑکیاں معدہ کی خرابی ہضم، سر چکرانا اور بدنی تکان سے تنگ حال علاج کے لئے آتے ہیں۔ حالات دریافت کرنے پر یہی بتایا جاتا ہے کہ رات کو آٹھ بجے سے ایک بجے تک گھر کے خاموش اور کم ہوادار کمرے میں بیٹھ کر چار پانچ متواتر کتابوں کی ورق گردانی اور فارمولے یاد کرنے

میں گزار دیئے۔ اب امتحان تو سر پر آ گیا مگر نہ نیند آتی ہے نہ بھوک لگتی ہے۔ سر چکراتا ہے اور طبیعت مالش کرتی رہتی ہے۔ نیند اڑانے والی گولیاں کھا کر رنگ زرد اور مزاج چڑچڑا ہو گیا ہے۔

جاپانیوں کی لمبی عمر کا راز:

جولائی کے اخبارات میں ایک جاپانی بڑی عمر والے ٹیگا چیوواز ومی کے حالات زندگی شائع ہوئے ہیں۔ اس لمبی عمر والے جاپانی کی ایک سو پندرھویں سالگرہ منائی گئی ہے۔ اس شخص کی صحت اعلیٰ درجے کی بتائی جاتی ہے۔ ہر روز اس سے ملنے سیکڑوں افراد آتے رہتے ہیں۔ لوگ اس شخص سے لمبی عمر کا راز دریافت کرتے رہتے ہیں۔ اس کی پڑپوتی نے اخبار والوں کو بتایا کہ وہ معمول کے مطابق ہنسی خوشی اپنی زندگی بسر کر رہا ہے۔ نئے شادی شدہ جوڑوں نے جب سوالات کی بوچھاڑ کر دی تو اس نے مدنی آقا کی حدیث مبارکہ کی تصدیق کر دی۔ اس نے صرف چار لفظوں کا سنہری جواب یہ دیا ''انتہا پسند بنو'' کیوں نہ رسول خدا کی پیاری سنت پر عمل کر کے ہم بھی لمبی اور خوشیوں سے بھرپور زندگی گزاریں۔

موضوع نمبر ۴۱

حاملہ عورت کے لئے کھجور کا استعمال اور جدید سائنسی تحقیق

کھجور حاملہ عورت کے لئے آئرن کیپسول:

سیدنا ابو ہرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے میرے نزدیک حاملہ عورتوں کے لئے کھجور کے برابر کوئی شفا نہیں اور نہ ہی شہد کے برابر مریض کے لئے کوئی شے۔ کیونکہ سیدہ مریم کی ہاں جب حضرت عیسیٰ علیہ سلام پیدا ہوئے تو کھجور حضرت مریم علیہا السلام کی غذا تھی۔ اگر علم خداوندی میں اس سے اعلیٰ کوئی دوسری غذا ہوتی تو وہ ان کو ضرور کھانے کو ملتی (زینۃ المجالس)

جدید تحقیقات کے مطابق کھجور کا استعمال:

''فی فال وٹ'' کیپسول حاملہ خواتین کو دوران حمل فولاد کی کمی کو پورا کرنے کے لئے استعمال کرائے جاتے ہیں۔ برلن یونیورسٹی کے شعبہ فارما لوجی کے ڈاکٹروں نے کھجوروں کے استعمال پر طویل تحقیق کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا کہ اگر روزانہ حاملہ خواتبن کو کھجوریں استعمال کرائی جائے تو اس کا اثر حاملہ کے تمام آعضاء پر مثبت پڑتا ہے اور ساتھ ہی بچے کو تقویت پہنچتی ہے۔ جو خواتین کھجور کا استعال کریں گی ان کے حمل کی پیچیدگیاں ختم ہو جائیں گی اور وضع حمل کے خطرات کم ہو جائیں گے۔ (سائنس اور اوورلڈ)

کھجور چونکہ آئرن یعنی فولاد سے پر ہے اور حاملہ عورتوں میں فولاد کی ضرورت اور اہمیت بڑھ جاتی ہے اس لئے ان کو کھجور کا استعمال کرانا بہت ضروری ہے۔ وضع حمل کے وقت ماہرین کھجور کا استعمال ضرور بتاتے ہیں۔

ایک خاتون کا ڈلیوری کیس ہمیشہ مشکل اور پریشان کن ہوتا تھا' بہت علاج کرایا

لیکن افاقہ نہ ہوا' مشورہ دیا گیا کہ ان کو روزانہ ایک یا ایک سے زائد کھجوریں استعمال کرائیں اور بچے کی پیدائش تک استعمال کرائیں' جب ایسا کیا گیا تو مریضہ حیرت انگیز طور پر صحت یاب ہوگئیں۔ رحم کی کمزوری کی وجہ سے جن خواتین کو حمل نہیں ٹھہرتا ان کے لئے چھوہارا اور خشک کھجور بہت مفید ہے۔ سیلان رحم یعنی لیکوریا میں اکثر عورتیں اس کو استعمال کریں تو تمام رحمی امراض رفع ہو جاتے ہیں۔ کمزوری سے ہونے والی کمر درد میں بھی چھوہارا بہت فائدہ بخشتا ہے۔ اس سے پتہ چلتا ہے کہ کھجور غیر معمولی غذائی اور دوائی اہمیت کا حامل پھل ہے۔

کھجور زچہ و بچہ کے لئے نعمت:

وضع حمل کے وقت دردزہ کی تکلیف میں پانچ یا سات دانے کھجور کھلانے سے بچہ کی پیدائش میں آسانی ہو جاتی ہے۔ ابونعیم نے کتاب طب میں لکھا ہے کہ حضور کا ارشاد گرامی ہے میرے نزدیک مخصوص ایام کی شدت اور درد کے لئے (درطب) پکی کھجور سے بہتر کوئی چیز نہیں۔

مجموعی طور پر کھجور کے جسم پر اثرات:

کھجور درحقیقت پھلوں کی ملکہ ہے اور انمول غذا ہے۔ اس کے تمام اجزا جسم کی ترکیب میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ سو گرام کھجور سے تقریباً تین سو پچاس حرارے توانائی حاصل ہوتی ہے۔ تحقیق سے یہ معلوم ہوا کہ کھجور جسم میں حرارت و توانائی پیدا کرنے کے لئے قدرت کا لاجواب تحفہ ہے اس کے میاتی اجزاء جسم کو سڈول اور توانا بناتے ہیں' چنانچہ اس کے استعمال سے وزن بڑھتا ہے اور جسم فربا ہوتا ہے۔ سخت کمزوری اور نقاہت میں کھجور میں موجود شکر جسمانی ضرورت کو پورا کرتی ہے اور تقویت پہنچاتی ہے۔ کھجور کے معدنی نمکیات جسم کے رقیق مادوں کے دباؤ کو درست رکھنے میں معاون ہوتے ہیں اور رطوبت کی آمد رفت میں مددگار پائے گئے ہیں۔ حیاتین A اور ورقرنیہ کے خشک اور زخمی ہو جانے کے لئے مفید ہے ان سے بصارت کو تقویت پہنچتی ہے۔

۱۰۰ گرام کھجور میں پائے جانے والی غذائی اجزاء پر تحقیق

غذائی اجزاء	مقدار	غذائی اجزاء	مقدار
حرارے	۳۱۹	کیلشیم	۱۵ ملی گرام
لحمیات	۳٫۹ گرام	فاسفورس	۳۰ ملی گرام
چکنائی	۰٫۸ گرام	لوہا	۳٫۱ ملی گرام
نشاستہ دار اجزء	۳۸٫۲ گرام	تھایامین	۰٫۰۷ ملی گرام
ریشہ	۱٫۷ گرام	ربوفلیوین	۰٫۰۵ ملیگرام
راکھ	۱٫۱ گرام	نایاسین	۰٫۶ ملی گرام
وٹامن سی	۶ ملی گرام		

کھجور کھانے والی ماؤں کے یہاں صحت مند بچے جنم لیتے ہیں:

دوران حمل ماں کو کھجور کھلانے کے مثبت نتائج سامنے آتے ہیں اور کھجور کھانے والی ماں کی ہاں صحت منداور زیادہ وزن کے بچے جنم لیتے ہیں۔ یہ بات حال ہی میں بقائی میڈیکل یونیورسٹی کی ڈاکٹر شریں اعجاز گھارو میں صحافیوں کو بتائی انہوں نے بتایا کہ اسی ماؤں کو کھجور کھلانے کا تجربہ کیا گیا ہے جس کے مثبت نتائج سامنے آئے ہیں بقائی میڈیکل کی ٹیم روزانہ انہیں گھر گھر جا کرے کھجوریں کھلاتی ہے انہوں نے بتایا کہ اس تجربے کو کھجور پروجیکٹ کا نام دیا گیا ہے اور ہم ایک ماہ ۳۵ کلو کھجوریں گھر گھر جا کر ان خواتین کو کھلا رہے ہیں جن کی ہاں پہلے بچہ کی پیدائش ہو چکی ہے اور وہ پھر امید سے ہیں' فی الحال یہ تجربہ نئی ماں بننے والی خواتین پر نہیں کیا جارہا ہے' انہوں نے کہا کہ دوران حمل کھجور کھانے والی خواتین کی یہاں جس بچے کی پیدائش ہوتی ہے وہ وزن کے لحاظ سے پہلے بچے سے ۰٫۸ کے جی زیادہ ہے' انہوں نے کہا تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ کھجور کھانے والی ماں کا بچہ ۴۰ سال کی عمر کو پہنچنے کے بعد فشار خون اور ذیابطیس سے محفوظ رہتا ہے اس کے علاوہ دیگر بیماریاں بھی اس پر اثر انداز نہیں ہوتیں انہوں نے بتایا کہ فی الحال کھجور پروجیکٹ گڈاپ کے علاقے میں جاری ہے بعد ازاں اس کا دائرہ وسیع کر دیا جائے گا۔

موضوع نمبر ۴۲

رحم دلی اور ہمدردی اور جدید سائنسی تحقیقات

رحم دلی اور ہمدردی کرنا سنت نبوی:

حضرت عبداللہ بن عمرؓ نبی کریم کا ارشاد نقل کرتے ہیں رحم کرنے والوں پر رحمان رحم کرتا ہے تم زمین والوں پر رحم کرو آسمان والا تم پر رحم کرے (بوداؤد)

حضرت نعمان بن بشیرؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول ﷺ نے ارشاد فرمایا مسلمان قوم ایک دوسرے سے محبت کرے۔ ایک دوسرے پر رحم کرے اور ایک دوسرے پر شفقت و مہربانی کرنے میں ایک بدن کی طرح ہے جب اس کے بدن کا ایک عضو بھی بخار و بے خوابی میں اس کے شریک حال ہو جاتے ہیں۔ (مسلم)

آئے اب رحم دلی اور ہمدردی مغربی فلاسفر کی ریسرچ ملاحظہ فرمائیں۔

ڈاکٹر ڈیوڈ اور رحم دلی:

ڈاکٹر ڈیوڈ میڈیکل سائنس کی روشنی میں کہتے ہیں کہ ہر انسان کو چاہیئے کہ وہ رحم دلی اپنائے۔

رحم دلی اکثر دوا سے زیادہ کارگر ہوتی ہے۔

اپنی رحم دلی دکھانے سے ہچکچایئے مت۔

ڈاکٹر ڈیوڈ کہتے ہیں ایک دوستانہ جملہ' ایک مسکراہٹ' کندھے پر ہاتھ' یا ہمدردی کا کوئی ایک اظہار بعض مرتبہ آپ کے کام سے زیادہ مفید ہوسکتا ہے۔ دوسروں کو اپنے برابر کا سمجھیئے۔ جب آپ کو جلدی ہو یا آپ پریشان ہوں تب بھی دوسروں کے احسات اور ضرورتوں کو یاد رکھنے کی کوشش کیجیئے۔ اکثر اپنے آپ سے یہ سوال کرنا مفید ہوتا ہے کہ ''اگر یہ شخص میرے گھرانے کا فرد ہوتا تو میں کیا کرتا''۔

ہمدردی اور رحم دلی پر شوپن ہار کی تحقیق:

شوپن ہار (۱۷۸۸ـ۱۸۶۰) جرمنی Schopen Haure انسان کا قوی ترین جذبہ زندہ رہنے کی خواہش ہے۔ یہی خواہش تمام جد جہد' کشمکش کا منبع ہے۔ ہر طرف خود غرضی کا دور دورہ ہے۔ اس لئے رحم اور ہمدردی کی ضرورت ہے۔ ہر انسان اپنے مفاد کو نظر انداز کرے اور دوسروں کے مسائل کو حل کرے۔

حسن سلوک پر نیوپلن ہل کے تجربات:

ڈاکٹر نیوپلن ہل اپنے تجربات کی روشنی میں کہتے ہیں کہ قوت فیصلہ کے بعد حسن سلوک کا نمبر آتا ہے۔ یہ جاذب نظر شخصیت کا ایک ضروری جز ہے۔ جہاں تک اس کے سستے ہونے کا سوال ہے میں آپ سے بھی دو قدم آگے ہوں' میرا خیال ہے یہ سستی ہونے پر بھی بڑی قیمتی اور بیش بہا چیز ہے۔ جس سے انسان جس قدر فائدہ چاہے اٹھا سکتا ہے۔ روزمرہ کے تعلقات میں ہم زرا محتاط ہو جائیں اور حسن سلوک کو استعمال کریں تو یہ بڑے کام کی چیز ہے۔ شاید اس کا سستا پن ہی اس کی کمی کا باعث ہے' کیونکہ یہ ایک ایسی خصوصیت ہے جو بہت کم لوگوں میں پائی جاتی ہے۔

اگر ہم حسن سلوک کی تعریف کریں تو وہ یہ ہوگی کہ ایک ایسی عادت ہے جس سے لوگوں کے جذبات کی ہر حالت میں قدر کی جاتی ہے۔ یہ ایک ایسی عادت ہے جہاں دوسروں کی مدد کی جاتی ہے۔ یہ وہ عادت ہے جہاں ہر قسم کی خود غرضی اور لالچ کو روکنے کی کوشش کی جاتی ہے۔

موضوع نمبر ۴۳

مناسب وقت کی نیند کرنا اور جدید سائنسی تحقیقات

نینداور صحت

اللہ تعالیٰ نے انسان کے لئے نیند بھی اہم اور نہایت مفید بنائی ہے۔ دن بھر کی دوڑ دھوپ، دھندوں اور جھمیلوں سے چور انسان کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ کچھ آرام حاصل کرے تاکہ دوسرے دن تازہ دم ہو کر پھر زندگی کی تگ دوڑ میں لگ جائے۔ اور یہ خواہش صرف نیند سے ہی پوری ہوسکتی ہے۔ اس سے ساری تکان اور کوفت دور ہو جاتی ہے اور دن بھر کی کھوئی ہوئی قوتیں عود کر آتی ہیں۔

اگر چند دن نیند ترک کردی جائے یا جبراً کسی کو سونے سے روک دیا جائے تو تھوڑے دنوں بعد یا تو وہ ہلاک ہو جائے گا یا اسے کوئی خطرناک مرض لاحق ہو جائے گا۔ بعض ممالک میں مجرموں سے اقبال جرم کرانے کی غرض سے کئی کئی دن مسلسل انہیں بیدار رکھنے کا حربہ کام میں لایا جاتا ہے۔

قرآن کریم میں متعدد بار نیند موجب راحت وآرام قرار دی گئی ہے۔ اور اس کو ترک کر دینا یا مناسب وقت سے کم کر دینا اسلام میں ہرگز پسندیدہ بات نہیں ہے۔

اگر ہم حضور ﷺ کی زندگی کو دیکھیں تو آپ عشاء کی نماز کے بعد سو جایا کرتے تھے اور صبح جلد اٹھتے اور دوپہر تھوڑی دیر قیلولہ فرماتے۔ احادیث میں بھی زیادہ سونے سے منع فرمایا ہے۔ عرض ہے کہ نیند نہ زیادہ کی جائے اور نہ ہی ضرورت سے کم ہی کی جائے۔

حصول علم یا جائز مصروفیات کے علاوہ یا کسی اور وجہ سے رات دیر تک جاگنے سے منع فرمایا۔ جلدی سو جاؤ تاکہ تھکے جسم کو آرام ملے اور دن میں خلیوں کی جو ٹوٹ پھوٹ ہوئی ہے وہ از سر نو تیار ہوں۔ علی الصباح نیند سے بیدار ہونے والوں کو گرد و غبار کثافتوں سے صاف فضا ہوا ملتی ہے جس میں آکسیجن بالکثرت ہوتی ہے جو صحت کے لئے بے

حد ضروری ہے۔ رات دیر تک مطالعہ کرنا سخت ذہنی ناانصافی ہے۔ حضرت رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جلد سو جاؤ اور صبح جلد (نماز کے لئے) اٹھ جاؤ (سابقہ دور کے مسلمان نماز عشاء کے بعد سو جاتے تھے کہ شریعت کا بھی یہی حکم ہے اور نماز تہجد کے وقت اٹھ کر عبادت میں مشغول ہو جاتے تھے۔

نیند خداوند عالم کی طرف سے بہت بڑی نعمت ہے اور اس کی نشانیوں میں سے ایک ہے۔ موجودہ دور کی تحقیقات نے ثابت کر دیا کہ نیند درازی عمر کی ضامن ہے۔ چنانچہ متعدد جانوروں پر تجربات کئے گئے جس سے صرف مناسب نیند کی وجہ سے بوڑھے و کمزور جانور توانا ہو گئے اور اپنی عمر معمول سے زیادہ مدت تک زندہ رہے۔

آیئے اب نیند کے بارے میں ڈاکٹری تحقیقات و دستاویزات ملاحظہ فرمائیں۔

دماغی صحت کے لئے بھرپور نیند ضروری ہے:

نیند بھی ایک نعمت ہے۔ خدا نے دن کو کام کرنے کے لئے بنایا انسانی جسم میں ایسی مشینری جگہ جگہ قائم کر دی جسے چلنا پھرنا' اٹھنا بیٹھنا' سانس لینا' سانس بند کرنا' ہزاروں فٹ بلند پہاڑوں کی چوٹیوں کے اوپر چڑھ کر ڈیرا جما لینا' فٹ بلندی سے نیچے چھلانگ لگا دینا بالکل آسان نظر آتا ہے۔ دن بھر رزق کی تلاش میں مارے مارے پھرنا اور پیٹ پالنے کے لئے کسی کی خوشامد کرنا اور کسی کو ڈانٹ کر اپنا مطلب نکالنا دیکھنے میں معمولی باتیں ہیں مگر حقیقت میں صبر آزما اور مشکل' طبی نقطہ نگاہ سے نرمی سے بات کرنے کے لئے ہمیں اعصاب کو ڈھیلا اور سست کرنا پڑتا ہے۔ غصہ اور سخت کلامی کی حالت میں ہمارے دماغ کی رطوبت جلتی ہے اور کئی سینکڑے خلیے (سیلز) ٹوٹ کر ناکارہ ہو جاتے ہیں۔ کسی شخص کو ضرورت سے زیادہ رزق اور خوش حالی نصیب ہو جاتی ہے اور کسی کو سخت کوشش کے باوجود بھی پیٹ بھر کر کھانا نصیب نہیں ہوتا۔

قرآن حکیم میں دن کو معاش کے لفظ سے تعبیر کیا اور رات کو سبات کے پرسکون لفظ سے ظاہر کیا گیا ہے۔ کئی کئی گھنٹے ہمارے جسم کے چھوٹے بڑے انجن حرکت کرتے کرتے تھک جاتے ہیں۔ رات کا اندھیرا نہ ہوتا تو بدنی کارخانے چل چل کر جلد گھس کر ناکارہ ہو جاتے' رات اپنے ساتھ نیند لاتی ہے جو آدمی کو تازہ دم کر کے اگلے دن کی بھاگ دوڑ کے

قابل بنادیتی ہے۔ مگر بہت سے لوگ ہیں نیند نہ آنے کی شکایت کرتے ہیں۔ کوئی کہتا ہے پہلے وقت نیند آنے کا نام ہی نہیں لیتی۔ کسی کو شکوہ ہے کہ بارہ بجے آنکھ کھل جاتی ہے اور پھر کروٹیں بدلتے صبح ہو جاتی ہے۔ کئی مرد عورتیں اس بات سے پریشان ہیں کہ ساری رات تو پھرتے پھراتے اور پریشانی میں گزر جاتی ہے اور جب نور کے تڑکے اذان کا وقت ہوتا ہے تو نیند سر پر سوار ہو جاتی ہے۔ کچھ بہن بھائی اس بات سے پریشان ہو جاتے ہیں کہ لگا تار گہری نیند نہیں آتی گھنٹہ دو گھنٹہ بعد آنکھ کھل جاتی ہے اور گھنٹہ بھر کے بعد پھر آنکھ لگ جاتی ہے۔

یہ حقیقت ہے کہ نیند میں آرام کرنے سے اعضاء کی ٹوٹ پھوٹ کافی حد تک رک جاتی ہی اور بدنی قوتوں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ جسم کے تانے بانے میں ٹانکے لگانے لیے نیند ایک نعمت ہے۔ دل جسے بجا طور پر جسم کا بادشاہ کہنا مناسب ہے' نیند کی حالت میں اپنی حرکت سست کر دیتا ہے' خون کی نالیاں سکڑ جاتی ہیں اور بدن کے دور دراز حصوں میں خون کی گردش مدھم پڑ جاتی ہے۔ دماغی قوتیں خاص طور پر شعور اپنے افعال کو کم کر کے تازہ دم اور نئے جوش اور ولولے کے ساتھ رہنمائی کے لئے تیار ہو جاتا ہے۔ سخت محنت مشقت کرنے والوں کو زیادہ نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔ نرم کام کرنے دفتر یا دوکان پر بیٹھنے والوں کو تھوڑی نیند درکار ہوتی ہے۔

چھوٹی عمر میں بدن کو انچوں اور فٹوں کے حساب سے بڑھنے کی ضرورت ہوتی ہے اس لیے دن رات کا تین چوتھائی حصہ نیند میں خرچ ہو جاتا ہے۔ جوں جوں بدن مضبوط اور سوچ بچار ہمارے دماغ میں جگہ پکڑتے جاتے ہیں نیند میں کمی آتی جاتی ہے۔ دماغ کو ہر وقت غور فکر میں مصروف رکھنے والے خشک مزاج اور زود رنج بن جاتے ہیں۔ اطباء کے تجربے کے مطابق چھوٹی عمر والوں کو بڑے کے مقابلے میں جوانوں کو بوڑھوں سے بڑھ کر اور عورتوں کو مردوں سے زیادہ وقت سونا صحت قائم رکھنے کے لئے ضروری اور لازمی ہے۔

لاکھوں انسان اچھی اور بھرپور نیند کو ترستے ہیں:

اینھونی کیلس' ایم ڈی' ماہر نوم (پنیسولونیا اسٹیٹ یونیورسٹی) کہتے ہیں کہ ۲۰ سے ۴۰ فیصد تک امریکہ کے باشندے نیند کی تکالیف میں مبتلا ہیں۔ اگر مستقل طور پر نہیں تو وقتاً فوقتاً ضرور اس مصیبت میں گرفتار ہوتے رہتے ہیں۔ لہٰذا نیند کا مسئلہ بہت وسیع ہے اور

لاکھوں کروڑں افراد اس کی لپیٹ میں ہیں۔

یہ بھی صحیح ہے کہ ہر وہ شخص جو خیال کرتا ہے کہ بے خوابی کی شکایت ہے دراصل بے خوابی کا شکار نہیں ہے۔ مثلاً عمر رسیدہ لوگوں کو نیند کی زیادہ ضرورت نہیں ہوتی' ان کے لئے سے ۶ گھنٹے تک رات کو سولینا کافی ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کو اس بات پر پریشان ہونا کہ ان کو اٹھ گھنٹے نیند کیوں نہیں آتی خواہ مخواہ فکر مول لینا ہے۔

لیکن وہ تمام لوگ جو بجا طور پر نیند کی دشواری میں مبتلا ہیں ان کے لئے یہ جاننا اچھا ہے کہ نیند لانے کی گولیوں سے زیادہ موثر متبادل تدبیریں موجود ہیں۔ ترقی یافتہ استراحی تکنیکوں اور مثبت نیند کی طبعی ترکیب جن کو بیان کیا جاچکا ہے' کے علاوہ نیند کو اکسانے کے لئے اور بھی قدرتی طریقے ہیں۔

اگر نیند نہ آتی ہو تو خواب آور گولیاں نہ کھائیں۔

ہم آپ کو ان گولیوں کے بداثرات بتانے لگیں تو آپ کہہ اٹھیں گے مجھے عمر کی ساری راتیں جاگنا منظور ہے' خواب آور گولیاں نہیں کھاؤں گا۔ ہمارے کلینک میں ایسے افراد بھی آئے ہیں جو ان گولیوں کے اتنے عادی ہو چکے ہیں کہ اب آٹھ گولیاں کھانے سے بھی انہیں نیند نہیں آتی۔ ان گولیوں میں نشہ ہوتا ہے۔ مسلسل استعمال سے دماغ زیادہ سے زیادہ گولیاں مانگنے لگتا ہے۔ جس طرح سگریٹ نوشی کی ابتدا ایک سگریٹ سے کی جاتی ہے اور وہ وقت جلدی آجاتا ہے کہ چار پیکٹ بھی روزانہ کافی نہیں ہوتے۔

خواب آور گولیوں کے عادی لوگ جسمانی قوت سے محروم ہو جاتے ہیں۔ دماغ بیدار ہونے سے گریز کرتا ہے اور آعصاب ٹوٹ پھوٹ جاتے ہیں۔ ان کی سوچیں اور سوچنے کا انداز بدل جاتا ہے۔

اگر آپ کو بے خوابی کی بیماری ہے تو اس کی کوئی نہ کوئی وجہ ضرور ہوگی۔ پریشانی سب سے بڑی وجہ ہوتی ہے۔ دماغ اور جسم سو جانا چاہتے ہیں لیکن ذہن سونے نہیں دیتا۔ یاد رکھیں دماغ اور ذہن دو مختلف چیزیں ہیں۔

نیند نہ آنے کی دوسری وجہ یہ ہوتی ہی کہ خیالات بھٹکتے رہتے ہیں۔ خیال سے خیال اور یاد سے یاد نکلتی چلی جاتی ہے اور آدمی جاگتا رہتا ہے۔ اگر آپ میں یہ عادت ہے تو

اس پر قابو پانے کی کوشش کریں۔

زائد کام اور دماغی کام کا بدل پوری نیند:

جن لوگوں کو غور فکر سے زیادہ کام لینا پڑتا ہے یا دماغی محنت زیادہ کرنی پڑتی ہے۔ وہ اگر اپنی صحت کا تحفظ اور اپنی زندگی کی بقا چاہتے ہیں تو ان پر لازم ہے کہ زیادہ دیر تک سوئیں' تا کہ دماغ اپنی زائل شدہ قوتوں کا بدل کو بھی حاصل کر سکے وقت کو ضروری نیند سے بچایا کائے گا۔

ایک طبیب لکھتا ہے

''جو شخص اپنے دماغ اور طبیعت کے تقاضے کو پس پشت ڈالکر آرام کی طرف توجہ نہیں کرتا' اور فطرت سے بغاوت کرتا ہے اور فطرت اپنے باغیوں کو کبھی معاف نہیں کرتی' معاف کرنا تو رہا درکنار وہ انہیں سزا دینے میں زراسی تاخیر کی بھی روادار نہیں۔ چنانچہ اسے زراسی غفلت کا بہت خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے''۔

نیند کا بالوں پر اثر:

نیند بھی صحت کے لوازمات میں سے ایک ہے۔ دن بھر کی محنت مشقت کے بعد جسم کو آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہ لوگ جو دن کے وقت پوری محنت اور دیانت سے اپنے کام کو فرض سمجھ کر سرانجام دیتے ہیں۔ وہ ہی لوگ رات کو نیند کے مزے اڑاتے ہیں۔ اتنی میٹھی اور مزے کی نیند آتی ہے کہ کروٹ نہیں بدل جاتی۔ وہ لوگ جو نیند کی کمی کے شکار ہوتے ہیں۔ ان کی طبیعت میں وہ خوشی نہیں رہتی۔ دن بھر سر درد کے چکر میں پھنسے رہتے ہیں۔ رنگ زرد ہو جاتا ہے۔ آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ جاتے ہیں اور صحت کا معیار دن بدن گرنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس صورت حال سے نمٹنے کے لئے مریض خواب آور گولیوں کا سہارا لیتا ہے جس سے مزید پریشانی بڑھ جاتی ہے اور طرح طرح کی تکلیفیں شروع ہو جاتی ہیں۔ نیند کی کمی کا خاص طور پر بالوں پر بہت زیادہ اثر ہوتا ہے۔ میرے طبی مشاہدہ میں یہ بات آئی ہے کہ جو لوگ نیند کی کمی کا شکار ہوتے ہیں۔ ان کے بال عمر سے پہلے سفید ہو گئے یا گرنے شروع ہو گئے۔ بالوں کی افزائش اور ان کے بڑھنے کا عمل رات کو

ہوتا ہے۔اس لئے کہ دن بھر سارے آعضاء کام کرتے ہیں اوران کوساتھ ساتھ خوراک ملتی ہے تاکہ وہ تھک نہ جائیں اوراپنا کام خوش اسلوبی سے سرانجام دیں۔بالوں کی باری رات کو آتی ہے۔رات کوبھی اگر نیند چین اور آرام سے نہ آئے اور ساری رات تارے گنتے گزر جائے تو بالوں کی تندرستی کیسے قائم رہ سکتی ہے۔وہ لوگ جورات کوتھک ہار کر سوتے ہیں ان کے بال تندرست رہتے ہیں۔رات کونیند آنے کا مطلب یہ ہے کہ سارے آعضاء بے قرار وبے چین ہیں اوردن کی طرح اپنی خوراک حاصل کرر ہے ہیں۔بے خوابی کے مریض آہستہ آہستہ نفسیاتی مریض ہوجاتے ہیں۔جو بالاخر وہم کی حد تک پہنچ جاتے ہیں۔حکماء قدیم کا کہنا ہےاور سائنس نے بھی اس بات کوتسلیم کرلیا ہے کہ:

''ایک رات کی نیند چوک جانے سے صحت کوبھی ضعف پہنچتا ہے وہ دو دن کے فاقہ سے زیادہ کمزوری کا باعث ہوتا ہے۔

نیند سے بغاوت کے نتائج:

لاکھوں کروڑوں انسان ناکافی نیند پر اپنی زندگی بسر کرتے ہیں۔نیند کی کمی کے پہلے تو معمولی نقصانات ظاہر ہوتے ہیں۔لیکن بالاخرانسان اپنی ساری توانائی کھو بیٹھتے ہیں۔

ایک شخص جواپنی نیند کودغا دیتا رہتا ہےممکن ہے کہ ہسپتال میں بستر پر لیٹنے پرمجبور نہ ہو لیکن اس کے مزاج میں خشکی اور چڑچڑاپن پیدا ہوجانا لازمی ہے۔ہرآدمی کے لئے آٹھ نو گھنٹے سونا ضروری ہے۔جوشخص اس اصول کی خلاف ورزی کرے گا اسے جلد یا بہ دیر اس کاخمیازہ بھگتنا پڑے گا۔جن لوگوں کورات کوزیادہ جاگنا پڑتا ہےانہیں اس کی کمی کودن میں پورا کرلینا چاہیے۔

کم سونے کے بہت سے نقصانات ہیں۔ایک عام نقصان تھکن اوراضمحلال کا پیدا ہوجانا ہے۔نیند سے بے وفائی کرنے والا کافی' چائے' کولڈرنک یا تمباکو کے بغیر اپنا کام نہیں چلاسکتا۔ان مضرت چیزوں کے زیادہ رواج پائے جانے کا ایک سبب یہ بھی ہے جدید تہذیب نے انسان کی مصروفیات کو بہت بڑھا دیا ہے۔اسے سونے اور آرام کرنے کے لیے کافی وقت میسر نہیں آتا اور بے آرامی کی وجہ سے جوتکان پیدا ہوتی ہے اس کوان محرکات سے رفع کرنے کی کوشش کی جاتی ہےاورجسم کے لیےان کا مطالبہ برابر بڑھتا جاتا وران بدعادات کے بغیر انسان کا جینا دشوار ہوجاتا ہے۔ان چیزوں کے نقصانات کا وہ

لوگ پورا تجربہ رکھتے ہیں جن کی گردنوں میں ان بری عادات کا جوا پڑا ہوا ہے۔

کم سونے والوں سے آعضاء شکنی کی وجہ سے وقت کی پابندی نہیں ہوتی۔آعصاب پر ان کا کنٹرول بہت کم ہو جاتا ہے۔نیند کے خمار کی وجہ سے وہ کار چلاتے وقت پورے چوکنا نہیں رہ سکتے اور ان کے کم سونے کی وجہ سے ان کی اپنی زندگی کے ساتھ ساتھ دوسروں کی زندگی بھی دوچار رہتی ہے۔آنکھوں میں نیند بھری رہنے کی وجہ سے کسی چیز کو دیکھنے کے لئے انہیں آنکھوں پر بہت زور ڈالنا پڑتا ہے۔وہ اشیاء کی ضخامت اور شکل کو دیکھنے میں غلطی کرتا ہے۔اس کے آعصاب اور حواس کند ہو جاتے ہیں۔بصارت کے علاوہ قوت سامعہ، قوت شامہ، اور قوت ذائقہ پر بھی بے خوابی کا اثر پڑتا ہے اور ان قوا پر نیم خوابی کی سی کیفیت تاری رہتی ہے۔لمس، حرارت اور دباؤ کا احساس بھی کم ہو جاتا ہے۔

بدترین نقصان اور مزاج کا چڑچڑاپن ہو جانا ہے۔ایسا انسان اپنے بیوی بچوں کے ساتھ درشتی اور بدمزاجی کے ساتھ پیش آنے لگتا ہے۔اس کے ساتھ اس کے گھر والوں کی زندگی بھی تباہ ہو جاتی ہے۔دفتر میں اس کے افسر اور ماتحت اس کی بدمزاجی سے نالاں رہتے ہیں جن مسائل کو حل کرنے میں چستی اور ہمت کی ضرورت ہوتی ہے ان میں اسے کامیابی حاصل نہیں ہوتی اور صرف ایک کم سونے کی وجہ سے اس کی زندگی کا سارا نظام درہم برہم ہو جاتا ہے۔

نینداوراعصاب کی قوت کا اعادہ:

برقی بیٹری کی طرح اعصاب بھی بیٹری کو دوبارہ چارج کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔نیند کی حالت میں ہمارے خلیات تباہ شدہ ساخت کی تعمیر میں مصروف ہو جاتے ہیں۔نیند میں ہم گہرے اور تیز سانس لے کر بڑی مقدار میں آکسیجن جذب کرتے ہیں جس سے جسم کے سارے افعال کو مدد ملتی ہے اور جذب اور دفاع کے افعال پوری قوت کے ساتھ جاری رہتے ہیں۔غذا ہضم ہو کر باقاعدہ طور پر جسم میں تقسیم ہوتی رہتی ہے نیند ہم کو ضائع شدہ توانائی کا بدل ہی مہیا نہیں کرتی بلکہ آنے والے دن کے لیے بھی توانائی کا ذخیرہ جمع کر لیتی ہے۔

نیند کے اندر اعادہ قوت کی حیرت انگیز تاثیر موجود ہے۔اگر آپ کے بال گرتے جارہے ہیں مرطوبات معدی کی مقدار کم ہوتی جارہی ہے' بھوک نہیں لگتی اور ہر وقت تکان

اور اضمحلال محسوس ہوتا ہے تو اس کا فوری اور برقی علاج یہ ہے کہ آپ بڑی بڑی خوراکوں میں ''نیند'' کا استعمال کریں۔درازی عمر کے لئے خوب سونے سے بہتر کوئی تدبیر نہیں ہے۔بیماریوں میں بھرپور نیند سے بہتر کوئی ٹانک نہیں۔اعصاب کو قوت دینے اور ان کی مرمت کرنے کے لئے نیند سے کارگر کوئی دوا نہیں ہوسکتی۔جوانی کو برقرار رکھنے والی اگر کوئی چیز ہوسکتی ہی تو وہ نیند ہے۔کم سونے والوں کو ہر روز دو مشکل کام کرنے پڑتے ہیں۔رات کو سونے کے لیے لیٹنا اور صبح کو اٹھنا' تھکے ہوئے انسان کے لیے نیند کا آنا بھی اتنا ہی دشوار ہوتا ہے جتنا بستر کو چھوڑنا۔

نیند پر لندن کے مشہور چیرنگ کراس ہسپتال کی تحقیق

لندن کے مشہور چیرنگ کراس ہسپتال کے ایک ماہر بھی اس کی تصدیق کرتے ہیں۔ان کے مطابق اس ہسپتال میں قلب و اعصاب کے مریضوں کا اولین اور بنیادی علاج نیند ہے۔انہیں پانچ روز تک بھرپور نیند سلانے کا اہتمام کیا جاتا ہے۔اس ہسپتال میں ماہرین انہیں اپنی نگرانی میں خوب سلاتے ہیں۔اس سلسلے میں نیند لانے والے آلات اور دوائیں بھی استعمال کی جاتی ہیں۔

اسی ماہر کے مطابق اس قسم کے بیشتر مریضوں کو گھر ہی پر آرام کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے اور وہ اوٹ پیشنٹ' بیرونی مریض' کے طور پر ہسپتال سے رابطہ رکھتے ہیں اور ماہرین کے مشورہ کے مطابق علاج اور آرام کے پروگرام پر عمل کرتے ہیں' مکمل صحتیاب ہوجاتے ہیں۔

نیند کی کمی کے دماغ پر اثرات:

سارے جسم میں دماغ وہ عضو ہے جس کا نیند سے حقیقی تعلق ہے۔دماغ کے اس حصہ کو جسے قشر دماغ Cerebrul cortx کہتے ہیں' نیند کی سب سے زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔نیند کی کمی سے سب سے پہلے یہی حصہ متاثر ہوتا ہے۔دماغ کا یہ حصہ نیند اور بیداری دونوں حالتوں میں پیچیدہ افعال اور فیصلہ کرنے کے فرائض انجام دیتا رہتا ہے۔نیند کی کمی سے اس حصے پر ناخوشگوار اثرات پڑتے ہیں جو خطرناک تو نہیں

ہونے البتہ ان سے کارکردگی متاثر ہوسکتی ہے۔کورٹیکس کے سامنے کا حصہ سب سے حساس اور نیند کی کمی میں سب سے پہلے متاثر ہوتا ہے۔ دماغ کا یہ حصہ ہدایات دینے‘ توجہ حاصل کرنے اور اسے منتشر ہونے سے روکنے‘ طرزعمل کے مختلف پہلوؤں کی منصوبہ بندی جس میں تقریر وغیرہ بھی شامل ہے۔ مختصر مدت کی قابل عمل یادداشت اور ایجاداتی اور لچک دار کہ سوچ کا ذمے دار ہوتا ہے۔

گہری نیند اور لائف ایکسٹینشن انسٹی ٹیوٹ کی تحقیق:

لائف ایکٹنیشن انسٹیوٹ نے ایک عالمگیر جائزے کے مطابق پرانے حکیموں کے گہری نیند والے نظریات کی پرزور تائید کردی ہے۔ ادارے کے کارکنوں نے بڑی عمر والے ہزاروں افراد سے لمبی عمر کا راز معلوم کرنے کے لئے رابطہ قائم کیا۔ چنانچہ شراب پینے والے شراب سے پرہیز کرنے والے بیڑی‘ تمباکو اور سگریٹ استعمال کرنے والے ان نشہ آور عادتوں سے بچنے والے‘ سخت محنت مشقت کرنے والے اور آرام طلبی کی زندگی بسر کرنے والے ان تمام مرد عورتوں کی رائے معلوم کی گئی‘ تو یہ اصول زیر بحث آئے اور عمدہ صحت اور لمبی عمر والوں نے بیک زبان اس بات کا اقرار کیا کہ انہوں نے ہمیشہ ہر حال میں آٹھ گھنٹے یا اس سے زائد وقت نیند میں گزارنے کوشش کی ہے۔ دماغی کام اور بھاگ دوڑ کرنے والے لوگ دماغی تکان میں ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ محنت‘ مشقت اور بدنی عضلات کو حرکت دینے والے لوگ جلد گہری نیند سوکر اپنے اندر تازگی پیدا کرلیتے ہیں۔ دماغی گتھیاں اور الجھنیں حل کرنے والے کافی وقت بستر پر کروٹیں بدلتے رہتے ہیں۔

زائد نیند کے نقصانات پر برطانوی وامریکی ڈاکٹروں کے تجربات:

عہد حاضر مصروف انسان کی شوریدہ سر زندگی نے اس کے لیے پرسکون نیند جیسی گراں مایہ نعمت خواب خیال بنادی ہے۔ بے خوابی یا گہری نیند سے محرومی ایک مرض کی شکل اختیار کرگئی ہے اس کے لیے لوگ مختلف داوئیں استعمال کرتے رہے ہیں۔ عام خیال یہ ہے کہ روزانہ سات آٹھ گھنٹے نیند ضروری ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ بہت سے لوگ رات کو پانچ چھ گھنٹے سوکر بھی دن بھر خوب چاق وچوبند رہتے ہیں۔ ادھر ایسے لوگوں کی بھی کمی نہیں رات نو دس گھنٹے سوکر بھی دن بھر اونگھتے رہتے ہیں۔ ہم میں سے زیادہ تر افراد اگر چاہیں تو بآسانی اپنی

عمومی مقدار سے زیادہ سو سکتے ہیں۔ نیند پر تحقیق کرنے والے بہت سے ماہرین خصوصاً امریکیوں کا کہنا ہے کہ زائد نیند صحت کے لیے ضروری ہے۔ لیکن برطانیہ کی لاف بورو یونیورسٹی میں نیند کا تحقیقی مرکز اس کے برعکس رائے رکھتا ہے۔ تجربات کی روشنی میں سینٹر کا کہنا ہے کہ زائد نیند کا تصور محض مبالغہ ہے۔ جس طرح ہم اپنی ضرورت سے زیادہ کھا سکتے ہیں اسی طرح سو بھی سکتے ہیں۔ زیادہ کھانے سے ہمارا نظام ہضم خراب ہوتا ہے تو زیادہ سونے سے بھی صحت متاثر ہوسکتی ہے۔ اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ نیند کا تعلق عمومی صحت سے ہے۔ ایسے افراد کی تعداد خاصی ہے جو صرف تین چار گھنٹے سونے کے بعد بالکل تندرست و توانا رہتے ہیں۔

درحقیقت زیادہ نیند مضر صحت ہے تو انسان میں بہت زیادہ نقاہت کے احساسات پیدا کرتی ہے۔ اس کے برعکس رات کی نیند کم کرکے چار گھنٹوں میں لائی جائے تو موڈ میں فوراً تازگی کا احساس ہوتا ہے اور یہ ان لوگوں کے لیے بہت فائدہ مند ہوسکتی ہے جو کسی ذہنی دباؤ کا شکار ہوتے ہیں۔ گو آدمی اس وقت بظاہر خوابیدگی کی حالت میں ہوگا، اس کے باوجود نسبتاً زیادہ خوشی اور تازگی محسوس کرے گا۔ جوں ہی وہ اپنی نیند کے پرانے دورانیہ میں واپس جائے گا خوشی کے یہ اثرات غائب ہوجائیں گے۔

دیر تک سونے کے میڈیکل سائنسی نقصان:

معاملہ اسکول کالج کا ہو یا دفتر کا، بچے، بڑے، مرد و عورت سب اٹھ کر ناشتا کر کے سات آٹھ بجے گھر سے نکل جاتے ہیں، لیکن ہفتے کی آخری رات دیر تک جاگنے اور اگلے چھٹی والے روز دن چڑھے اٹھنے کا رواج عام ہوگیا ہے بلکہ فیشن بن گیا ہے۔

بعض لوگ تمام ہفتے پوری نیند نہیں سوتے اور ہفتہ وار تعطیل میں خوب سو کر ہفتے بھر کی نیند کی کسر پوری کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ غلط عادت ہے۔ ڈیزرائٹ ہنری فورڈ ہسپتال نیند سے متعلق تحقیقی مرکز کے ڈائرکٹر ٹموتھی روئیر کہتے ہیں کہ ’’ہم سب میں ایک حیاتیاتی گھڑی ہوتی ہے جو یہ واضح کرتی ہے کہ ہمیں کب سونا جب جاگنا ہے۔ جب آپ روزانہ سات بجے اٹھتے ہیں، لیکن چھٹی والے دن دوپہر تک سوتے رہتے ہیں تو آپ اپنی حیاتیاتی گھڑی کو بگاڑ دیتے ہیں اور مزید تھکن ہوجاتی ہے۔‘‘

جسم میں موجود کارٹیسول Cortisol ہارمون کا مستعدی سے بڑا گہرا تعلق

ہے۔صبح سات بجے اٹھنے والوں کے جسم میں صبح کے تین چار بجے کاریٹسول کا افراز یا تیاری کا عمل شروع ہو جاتا ہے اور دن گیارہ بجے یہ عروج پر ہوتا ہے۔ یہ وقت گزر جانے کے بعد بھی اگر آپ بستر پر پڑے رہتے ہیں تو آپ گویا کاریٹسول کے اثر کو دبا دیتے ہیں۔اس طرح دماغ پر برا اثر پڑتا ہے اور نتیجہ تھکن کی صورت میں نکلتا ہے۔

چنانچہ ہفتہ واری چھٹی میں حسب معمول جلدی اٹھئے دیر سے نہ اٹھیے۔ڈاکٹر روئیر کے مطابق "اپنی حیاتیاتی گھڑی کو درست اور مستعد رکھنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ چھٹی والے دن بھی اسی وقت جاگیں جب آپ کام پر جانے کے لیے جاگتے ہیں۔

اچھی نیند لانے کے لیئے ڈاکٹر میکسمین کی ہدایات:

ڈاکٹر میکسمین کہتے ہیں کہ رات کو اچھی نیند کے چند ضروری اور آسان گر یاد کر لیں اور ان پر عمل کریں۔

۱.....سونے سے پہلے رات کا کھانا کھا لینا چاہیے۔خالی پیٹ ہرگز نہ سوئیں۔کھانے اور سونے کے درمیان کم از کم ایک گھنٹے کا وقفہ ضرور ہونا چاہیے۔

۲.....رات کو ہمیشہ ہلکا پھلکا کھانا کھانا چاہیے۔ثقیل اور تیز مرچیں ہرگز نہ کھائیں۔

۳.....کمرے میں تیز ہوا کا گزر نہ ہو۔درجہ حرارت آرام دہ یعنی کم نہ زیادہ۔

۴.....روزمرہ کی ہلکی ورزش اور چہل قدمی صحت کے لیے فائدہ مند ہے رات کو سونے سے پہلے کچھ دیر کسی دلچسپ کتاب کا مطالعہ فائدہ مند ہوتا ہے۔

۵.....اگر نیند نہ آ رہی ہو تو اس سے ہرگز ہرگز بے چین نہ ہوں بے چینی کی کوشش آپ پر الٹا اثر انداز ہوگی اس لیے آپ یہ سوچیں کہ آپ آرام کر رہے ہیں سردی میں نیم گرم اور گرمی میں سرد پانی سے اپنے منہ پر چھینٹے ماریں۔

۶.....سونے سے قبل نیم گرم دودھ کا ایک گلاس پی لیں یا پھر پھلوں کا ہلکا جوس پی لینا چاہیے۔

۷.....سونے سے قبل چند دعا کے کلمات ذہنی سکون بخشتے ہیں۔

۸.....سونے اور جاگنے کا ایک وقت مقرر کریں۔

۹..... نیند کی کوئی حد نہیں اس لیے کم سے کم سونے کی عادت ڈالیں۔اس کے لیے فوراً کوشش نہ کریں۔

موضوع نمبر ۴۴

ایکوپنکچر سے متعلق احادیث نبوی اور جدید سائنسی تحقیقات

عن سمرة رضی الله عنه ان رسول الله صلی الله علیه وسلم
قال خیر ماتدا ویتم به الحجم

''سمرہؓ بیان کرتے ہیں کہ حضورﷺ نے فرمایا تمہارے علاجوں میں بہترین علاج پچھنے لگانا (ایکوپنکچر) ہے۔'' (المستدرک)

حضرت عبدالرحمن بن ابی نعیم روایت کرتے ہیں۔ حضرت ابوہریرہؓ نے بیان کیا (اللہ ان سے راضی ہو) کہ مجھے ابوالقاسم حضرت محمد مصطفےٰ صلی اللہ علیہ وسلم نے خبر دی کہ انہیں جبرئیل علیہ السلام نے پیغام دیا ہے

''پچھنے لگانا (ایکوپنکچر) ان تمام معالجوں سے بہتر ہے جو لوگ کرتے ہیں''۔
(المستدرک)

حضور نے ایکوپنکچر کے لئے بہترین تاریخیں چاند کی ۱۷۔۱۹ اور ۲۱ بیان کی ہیں۔ بدھ کے دن ایکوپنکچر کو غیر مناسب قرار دیا ہے۔

حضور رسول کریم نے جنون، جذام، برص اور مرگی کا علاج (ایکوپنکچر) تجویز کیا ہے۔

اس طرح حضرت ابن عمرؓ سے روایت ہے کہ حضور نے فرمایا ''ایکوپنکچر سے عقل بڑھتی ہے اور قوت حافظہ میں اضافہ ہوتا ہے''۔

حضور ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ حضور نے فرمایا کہ ''ایکوپنکچر لگانے سے نگاہ تیز ہوتی ہے اور پیٹھ ہلکی ہوتی ہے۔

(تمام احادیث مستدرک حاکم کے باب ''فی الطب'' سے نقل کی ہیں)

احادیث کی روشنی میں ایکوپنکچر پوائنٹس کہاں ہیں؟ یا کس جگہ لگانے چاہیے؟

عن انس رضی الله عنه کان رسول الله صلی الله علیه

وسلم یحتجم فی

الاخدعین والکاهل"

ترجمہ: حضور اکرم ﷺ دونوں کاندھوں میں اور کاندھوں کے درمیان

(گدی پر) ایکوپنکچر (سوئی لگواتے تھے" DU.1, GB

21 بخاری و مسلم ابوداؤد ترمذی ابن ماجہ وغیرہ)

انه احتجم وهو محرم فی رأسه لصداع کان به.

ترجمہ: حضور نے احرام کی حالت میں سر درد کے باعث اپنے سر میں

ایکوپنکچر (سوئی) لگواتے" Du 20 (بخاری ابوداؤد سنن نسائی وغیرہ)

احتجم النبی صلی الله علیه وسلم وهو محرم علی

ظهور القدم من وجمعه

ترجمہ حضرت نبی کریم نے درد کے باعث احرام کی حالت میں پشت

قدم میں پچھنے (ایکوپنکچر) لگوائے" (ابن خزیمہ ابن حبان)

حضور نے تکان کے سبب اپنی ران میں پچھنے لگوائے۔

(سنن ابوداؤد نسائی ابن ماجہ)

ان احادیث مبارکہ کی روشنی میں ایکوپنکچر کی اہمت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ اور یہ طریقہ علاج کس قدر بہتر اور شفا بخش ہے اس بات کا اندازہ حضور اکرم کے ارشادات مبارکہ سے لگایا جاسکتا ہے۔

ماہر ایکوپنکچرسٹ کا بھی اس پر اتفاق ہے۔ وہ کہتے ہیں ٹھوڑی کے نیچے ایکوپنکچر (سوئی) لگانے سے چہرے، گلے اور دانتوں کے درد کو آرام ہوتا ہے۔ سر اور ہتھیلیوں کو سکون ملتا ہے۔

ایڑی پر لگانے سے ران اور پنڈلیوں کے درد کو آرام ملتا ہے۔ اور خارش دور ہوتی ہے۔

سینے کے نیچے لگانے سے پھوڑے، پھنسی، دمل، خارش نقرش، بواسیر اور کند ذہنی کو افاقہ ہوتا ہے (صحت سب کے لئے)

موضوع نمبر ۴۵

مٹی کے برتن اور جدید سائنسی تحقیقات

حضورﷺ نے مٹی کے برتن بھی استعمال فرمائے (معمولات نبوی)

کھانے پینے کے لئے بہترین برتن مٹی کے برتن ہیں جو ہر لحاظ سے معتدل اور شفا بخش اثرات کے حامل ہیں۔

ہر برتن کا جب استعمال کیا جاتا ہے تو وہ اپنے اثرات انسانی جسم پر چھوڑتا ہے۔

دور جدید کی تحقیق کے مطابق مٹی میں جراثیم کو مارنے کے قدرتی اجزاء موجود ہیں اور یہ انسانی صحت کے لئے نفع بخش ہے۔

اس بارے میں چند تازہ تحقیقات ملاحظہ فرمائیں۔

مٹی کے گھڑے میں پانی کیوں ٹھنڈا رہتا ہے؟:

مٹی کے گھڑے میں مسام ہوتے ہیں اور انہیں مساموں کے زریعے پانی رستا ہے اور بخارات میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ بخارات بننے کے عمل کے دوران میں گھڑے کے پانی میں سے حرارت کو پرے دھکیل دیا جاتا ہے جس سے گھڑے کا پانی ٹھنڈا رہتا ہے۔

موجودہ دور میں مٹی کے برتنوں میں رنگوں کا استعمال اور اس کے نقصانات

بھارت میں مٹی کے برتن بنانے کا فن زمانہ قدیم سے چلا آ رہا ہے' لیکن حالیہ عرصے میں اس فن نے کچھ زیادہ مقبولیت حاصل کر لی ہے۔ اس بڑھتی ہوئی مقبولیت کی وجہ اس کا رنگا رنگ ہونا ہے' لیکن سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ رنگین برتنوں کا استعمال روز مرہ کی زندگی میں نقصان دہ اور مضر صحت ہے' کیونکہ اس کو خوشنما بنانے میں اور اس کو ڈزائن دینے میں لیڈ یا سیسہ کا استعمال بہت زیادہ ہے۔ جو انسانی صحت کے لئے

مضر ہے۔عام طور پر یہ برتن پانی رکھنے یا پانی اور دوسری اشیاء رکھنے میں بھی استعمال کیے جاتے تھے اور عموماً یہ قدرتی رنگ میں ہی بنائے جاتے تھے۔اور اس وجہ سے اس میں رکھے جانے والا پانی ٹھنڈا اور فرحت بخش ہوتا تھا' لیکن سائنس کی اس ترقی کے دور میں مٹی کے برتن مختلف رنگوں اور ڈزائنوں میں ملتے ہیں اور زندگی میں استعمال کی جانے والی بہت سی چیزیں اس سے بنائی جارہی ہیں۔

اس کو بنانے میں نیوکلیائی مادہ اور رنگ استعمال کیے جاتے ہیں اور اس میں سیسہ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے' اور سیسہ انسانی صحت کے لئے بہت مہلک ہوتا ہے تو اسے نکالا نہیں جاسکتا۔کیونکہ سیسہ بہت ہی کم درجہ حرارت پر مٹی سے برتن بناتے وقت استعمال کیا جاسکتا ہے۔اس وجہ سے یہ برتن روز مرہ کی زندگی میں استعمال کیے جاتے ہیں تو سیسہ جسم میں داخل ہوجاتا ہے اور پھر وہیں رہتا ہے۔آل انڈیا انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنس کے ڈپارٹمنٹ آف فارموکالوجی کے ڈاکٹر آر پی سنگھ کا اس سلسلہ میں کہنا ہے کہ سیسہ جب ایک بار جسم میں داخل ہوجائے تو پھر وہیں جمع رہتا ہے اس کے مضر صحت نتائج فوراً ظاہر نہیں ہوتے بلکہ تقریباً پندرہ بیس سال بعد نمایاں ہوتے ہیں' لیکن اس دوران وہ آپ کے جسم پر اثر انداز ہوتے رہتے ہیں اور زندگی میں جسم کے معیار پر اس کے کافی غیر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں یہ جسم کے مختلف اعضاء میں پیوست ہوجاتا ہے جیسے دل وجگر اور گردے پھر یہ سیسہ ان اعضاء کو زہر آلود کرنے لگتا ہے' آہستہ آہستہ یہ عضو بیکار ہونے لگتا ہے۔قارئین کو ان کے مضر صحت نتائج سے آگاہ رہنا بہت بے حد ضروری ہے۔

موضوع نمبر ۴۶

درختوں اور پودوں کا لگانا اور جدید سائنسی تحقیق

شجرکاری قرآن وحدیث کی روشنی میں:

پودے درخت اور جنگلات کسی خطہ کو حسین اور دلکش بنانے کے لئے انتہائی ضروری ہیں۔ یہ وہاں کے باسیوں کو سامان رزق مہیا کرتے ہیں۔ ان کے خوش ذائقہ رس بھرے پھل انسان بطور خوراک استعمال کرتا ہے، درختوں کی لکڑی سے فرنیچر بنتا ہے اور تعمیر وآرائش میں اسے استعمال کیا جاتا ہے۔ درخت طوفانوں اور سیلابوں کو روکنے کے علاوہ زمینی کٹاؤ جیسے خطرناک عمل کے سدباب میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ عالم نباتات ضیائی تالیف Photosynthesis کے عمل کے دوران ہوا میں موجود کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کرکے آکسیجن گیس خارج کرنے کا ذریعہ ہے جسے عالم حیوانات اور انسان سانس لینے کے عمل میں استعمال کرتے ہیں۔ اسی لئے درختوں کو فطرت کے پھیپھڑے Lungs of nature کہا جاتا ہے کہ ان کے ذریعہ کاربن ڈائی آکسائیڈ اور آکسیجن کا توازن برقرار رکھا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ درخت مختلف قسم کی جنگلی حیات Wild Life کو مساکن Habitat مہیا کرتے ہیں، ان سے مختلف قسم کی ادویات بنائی جاتی ہیں اور متعدد کیمیائی مرکبات حاصل ہوتے ہیں۔ کاغذ بنانے کی صنعت کا انحصار عالم نباتات پر ہی ہے۔

حضور سرور کائنات علیہ السلام والصلوۃ کی صریح ہدایات احادیث میں مذکور ہے کہ مسلمان زراعت اور شجرکاری میں زیادہ سے زیادہ دلچسپی لیں تاکہ وہ خوراک میں خود کفالت کے علاوہ سفر وحضر میں درختوں سے زیادہ سے زیادہ مستفید ہوسکیں اور دیگر حیوانات کو بھی ان سے فائدہ پہنچ سکے۔ چنانچہ حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ:

ما من مسلم يغرس غرسا كان ما اكل منه له صدقة وما

سرق منه له صدقة وما اكل السبع فهو له صدقة ولا

يرزؤه الا كان له صدقة

جو مسلمان درخت لگائے اس میں سے کوئی کھائے تو لگانے والے صدقہ کا ثواب ملے گا اور جو چوری جائے گا' اس میں بھی صدقہ کا ثواب ملے گا اور جو درندے کھا جائیں اس میں بھی صدقے کا ثواب ملے گا اور جو پرندے کھا جائیں اس میں بھی صدقہ کا ثواب ملے گا اور نہیں کم کرے گا کوئی اس کو مگر صدقہ کا ثواب ہوگا۔ حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ ام مبشر انصاریہ کے پاس اس کے باغ میں تشریف لے گئے تو آپ ﷺ نے فرمایا" یہ کھجور کے درخت کس نے لگائے' مسلمان یا کافر نے؟" اس نے کہا "مسلمان نے" آپ ﷺ نے فرمایا" جو مسلمان درخت لگائے یا کھیتی کرے پھر اس میں سے کوئی آدمی یا چارپایہ کوئی کھائے تو اس کو صدقہ کا ثواب ملے گا۔ (صحیح مسلم)

حضور نبی کریم علیہ الصلوۃ والتسلیم کو زراعت و باغبانی سے اس قدر دلچسپی تھی کہ آپ ﷺ باغ میں تشریف لے جایا کرتے تھے۔ اس کے علاوہ حضور علیہ الصلوۃ والسلام نے کئی موقعوں پر باغوں کے پھل اور ان کے سایہ کو دیکھ کر اظہار مسرت فرمایا۔ درخت لگانے اور بستیوں کو آباد کرنے کی متعدد بار ترغیب دلائی...... مدینہ منورہ کے میووں اور فصلوں کے لئے برکت کی دعا فرمائی۔ جناب رسالت مآب ﷺ کے مذکورہ بالا خوبی کا اعتراف مسیلمہ کذاب کے ایک پیروکار نے یہ کہہ کر کیا کہ "محمد ﷺ تو اپنے پیروکاروں کے باغوں میں جاتے ہیں اور وہاں کے پھلوں' میووں اور کنوؤں کے لئے دعا کرتے ہیں۔ اس جھوٹے مدعی نبوت کے ایک دوسرے پیروکار نے مسیلمہ کذاب کو بتایا کہ محمد ﷺ نے تو اپنے پیروکار فلاں قبیلہ کی شورزدہ زمین کے لئے دعا فرمائی اور زمین کا شور ختم ہو گیا۔

حضور اقدس ﷺ نے پودے چرا کر اپنی زمین میں لگا لینے پر قطع ید کی حد جاری نہیں فرمائی۔ امام مالک علیہ الرحمہ نے مؤطا میں یہ روایت نقل فرمائی ہے کہ ایک غلام نے ایک شخص کے باغ میں سے کھجور کا پودا چرا کر اپنے مولیٰ کے باغ میں لا لگایا۔ پودا والا اپنا پودا ڈھونڈنے نکلا' اس نے (پودا) پالیا۔ رافع نے کہا کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے سنا کہ پھل اور پودے کی چوری میں ہاتھ نہ کاٹا جائے گا۔ (موطا امام مالک)

ہوا کے صاف رکھنے کا ذریعہ سبزہ، درخت، پھول پتے وغیرہ ہیں۔ اور یہ اسے بڑا خوشگوار بنا دیتے ہیں۔ حضور ﷺ جو شخص اس ارادے سے کوئی پھلدار یا سایہ دار درخت لگاتا ہے اس کے پھلوں یا سائے سے انسان اور حیوان فائدہ اٹھائیں تو اسے بہت بڑا ثواب ملتا ہے۔

بھلا ایک درخت لگانا قابل تعریف اور موجب اجر ہے تو باغات لگانا اور شجر کاری کو فروغ دینا کتنا بڑا ثواب اور خدمت خلق ہے۔

حضور صلی اللہ علیہ وسلم مساجد کے علاوہ باغات میں نماز پڑھنا پسند فرماتے تھے۔ یہی وجہ ہے مسلمانوں نے دنیا میں اقتدار حاصل کرتے ہی زراعت، شجر کاری اور باغ بانی میں گہری دلچسپی لے کر ان میں انقلاب پیدا کر دیا اور انہیں اعلیٰ علوم فنون کا رنگ دے کر بہت سے ایسے ممالک میں جہاں یہ بالکل ابتدائی مراحل میں تھے یا ان کا نام نشان نہ تھا مثلاً اسپین، ہندوستان، افریقہ کے ساحلی ممالک انہیں انتہائی فروغ دیا۔ اور ان کی زمین کا نقشہ بدل کر انہیں گلزار بنا دیا۔ دور حاضر کی زراعت اور باغبانی میں ترقی مسلمانوں کی مرہون منت ہے۔

اب زرعت اور شجر کاری درخت لگانے اس پر چند میڈیکل سائنسی تحقیقاتی ریسرچ ملاحظہ فرمائیں۔

صحت پر باغبانی کے خوشگوار اثرات:

لوگوں کا زیادہ تر وقت گھر اور دفتر میں بند ہوئے گزر جا تا ہے۔ سنٹرل ہیٹنگ اور ایئر کنڈیشنگ کا رواج جس قدر بڑھ رہا ہے تو اسی قدر لوگ تازہ ہوا اور کھلے ماحول کو ترستے جا رہے ہیں۔ دیہات کی بات اور ہے، لیکن شہروں میں تو واقعی یہ نوبت آن پہنچی ہے کہ لوگ زیادہ وقت بند کمروں میں گزار دیتے ہیں۔ ٹیلیویژن اور کمپیوٹر نے ہمیں بالکل ہی قید کر دیا ہے اور ہم نے ایسا طرز زندگی اختیار کر لیا ہے جس کی وجہ سے ذہنی اور جسمانی دباؤ بڑھتا جا رہا ہے۔ اس دباؤ سے بچنے اور اپنی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ہمیں کچھ نہ کچھ تو کرنا ہی ہوگا۔ آیئے یہ جائزہ لیتے ہیں کہ اس سلسلے میں ہمیں باغبانی سے کیا مدد مل سکتی ہے اور تفریح کے علاوہ صحت پر اس کے کیا مثبت اثرات مرتب ہو سکتے ہیں؟

باغ میں دیر تک کام کرنے کے بعد رات کو جو درد اور دھکن محسوس ہوتی ہے وہ اس بات کا ثبوت ہے کہ باغ بانی ایک محنت طلب ورزش ہے۔ ماہرین کے مطابق ایک گھنٹہ باغ بانی کر کے آپ اپنے جسم کے ۳۴۵ حرارے جلا سکتے ہیں۔

باغ بانی کا اثر جسم کے بیشتر اور عضلات پر پڑتا ہے۔ باڑھ کے کاٹنے چھاٹنے سے دوسرے عضلات پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ اسی طرح مٹی کھودنے اور گھاس کاٹنے سے بازوؤں اور کندھوں میں قوت پیدا ہوتی ہے اور پیٹ کے عضلات مضبوط ہوتے ہیں۔ کھدائی کرنے اور چیزوں کے اٹھانے کے لیے یا جگہ سے ہٹانے کے لیے جھکنے سے رانوں اور کولھوں کے عضلات پر اچھا اثر پڑتا ہے۔

ایک امریکی یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق باغ بانی ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے بہت اچھی چیز ہے۔ کھدائی کرنے اور گھاس کاٹنے کی مشین چلانے سے ہڈیوں کی کثافت بڑھانے میں مدد ملتی ہے۔ سورج کی روشنی میں کام کرنے سے بالا بنفشی (الٹرا وائلٹ) شعاعیں ہمارے جسم میں حیاتین و (وٹامن ڈی) کی مقدار بڑھاتی ہیں یہ حیاتین جسم کو کیلشیم جذب کرنے میں مدد دیتا ہے جو صحت مند ہڈیوں کے لیے لازمی ہے۔

باغ بانی سے ہمارے جسم ہی کو فائدہ نہیں پہنچتا بلکہ ماہرین کی رائے ہے کہ پابندی سے باغ بانی کی جائے تو اس کے ہمارے ذہن پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں اور اس سے ذہنی دباؤ کم ہوتا ہے۔ ایک سائنس دان نے کہا کہ باغ بانی کے دوران ہمارا واسطہ قدرتی عوامل سے رہتا ہے اور ہم ایک ایسے قدرتی ماحول میں اپنے آپ کو پاتے ہیں جو ہمیں ذہنی دباؤ سے چھٹکارا پانے میں مدد دیتا ہے۔

آج کا دور بھاگ دوڑ اور ایک دوسرے سے آگے نکل جانے کی کوشش کا دور ہے۔ باغ بانی سے جب ہمیں جو قدرتی ماحول میسر آتا ہے وہ ہمیں بھاگ دوڑ کے بجائے ایک متوازن رفتار اختیار کرنے پر آمادہ کرتا ہے۔

مغربی ممالک میں کچھ لوگ باغ بانی کو ایک معالجہ کی حیثیت دینے لگے ہیں۔ ایک استاد خاتون نے بتایا کہ پڑھانے کے بعد جب وہ تھکی ہاری گھر لوٹتی ہیں تو باغ میں ذرا سی دیر کا کام ان کے تناؤ اور کھچاؤ کو دور کر دیتا ہے۔ اس طرح اکثر ذہنی اور جسمانی مریضوں کا علاج باغ بانی کے ذریعے کیا جا رہا ہے۔ ایک ماہر نے بتایا کہ انہوں نے خود

دیکھا کہ باغ بانی کی وجہ سے مریض میں خود اعتمادی بڑھ گئی اور اس کی حالت بہتر ہوگئی۔

برٹش میڈیکل جرنل میں ابھی حال ہی میں ایک رپورٹ شائع ہوئی ہے جس میں بتایا گیا ہے کہ جن مریضوں کو اپریشن کے بعد درختوں، اور گھاس پودوں کا نظارہ کرنے کا موقع فراہم کیا جاتا ہے وہ نسبتاً جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔

ایک معالج کا خیال ہے کہ سبزے یا ہریالی کا صحت پر بہت اچھا اثر ہوتا ہے اور ذہن کو اس سے سکون حاصل ہوتا ہے۔ یہ معالج ایک ایسے باغ کے لیے کوشاں ہے جس میں سبزہ ہو، خوشبودار پھول ہوں، شہید کی مکھیوں کی بھنبھناہٹ ہو اور جھرنوں کا خوش گوار شور ہو۔اس کا کہنا ہے کہ ایسے باغ میں سکون سے بیٹھ کر انسان دنیا کے جھمیلوں کو بھلا سکتا ہے اور اپنے ذہنی دباؤ کو دور کرسکتا ہے۔یہی وجہ ہے کہ زمانہ قدیم میں دھیان گیان کے لیے خانقاہوں کے گرد خوب صورت باغ لگائے جاتے تھے جہاں انسان اپنے ذہن اور روح کو آزاد محسوس کرتا تھا اور اس ماحول کا اس کی جسمانی صحت پر اچھا اثر پڑتا تھا۔

اس خوش گوار اور حسین ماحول کو پیدا کرنے میں اگر خود ہماری محنت بھی شامل ہو تو جسمانی ورزش تو ہوگی ہی ہوگی، لیکن ساتھ ساتھ ہمارے قلب وذہن میں اپنی کامیابی اور کارکردگی کا احساس ہوگا جو نفسیاتی طور پر ہمارے لیے مفید ہے۔

زندگی کا سلسلہ جاری کیسے ہے جبکہ ہر زندہ شئے مرجاتی ہے:

پودوں کی غذا ہوا، پانی اور نمکیات ہے، ہوا سے پودے کاربن ڈائی آکسائیڈ لیتے ہیں۔کاربن ڈائی آکسائیڈ کے اجزاء کو جدا کر کے آکسیجن ہوا کو واپس کرتے ہیں اور کاربن سے زندگی کے اہم اجزاء اسٹارچ، شکر، چکنائی اور پرٹین تیار کرتے ہیں۔

ایک جاندار جب پودا یا پودے کا حصہ کھاتا ہے تو وہ پودا زندگی کی ایک نئی شکل میں پیدا ہوجاتا ہے مثلاً ایک مکھی پھول سے رس چوستی ہے تو یہ رس شہید میں تبدیل ہوجاتا ہے۔اگر بندر اخروٹ کھاتا ہے تو اخروٹ اس کے جسم کا جز بن جاتا ہے۔

جاندار جب تک زندہ ہے کاربن ڈائی آکسائیڈ چھوڑتا ہے اور جب یہ کاربن ڈائی آکسائیڈ ہوا میں شامل ہوتی ہے تو سبز پودا اس کو چوس لیتا ہے۔ جاندار سے دوسرے فضلات زمین میں داخل ہوتے ہیں جو نمکیات میں تبدیل ہوجاتے ہیں اور ان

نمکیات کو پودوں کی جڑیں جذب کر لیتی ہیں۔ بعض جاندار امونیا ہوا میں چھوڑتے ہیں بارش اس امونیا کو مٹی میں ملاتی ہے اور پودوں کی جڑیں اس کو کھینچ لیتی ہیں۔

جب جاندار مرتا ہے اور زمین میں دفن ہو جاتا ہے تو جراثیم اس لاش کو سڑا دیتے ہیں اور جسم کے مرکب اجزاء کو توڑ کر مفرد شئے میں تبدیل کر دیتے ہیں۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ' پانی' امونیا اور نمکیات پودے انہیں استعمال کرتے ہیں۔

مردہ جاندار اور زندہ پودوں کے درمیان جراثیم زندگی کا سلسلہ جوڑتے ہیں۔ جراثیم مردہ جسم کے اجزاء کو زندگی کے پہیہ میں دوبارہ داخل ہونے کے قابل بنا کر زندگی کا سلسلہ جاری رہنے میں مدد کرتے ہیں۔

مختصراً زمین پر زندگی کا سلسلہ اس طرح جاری ہے۔

پودے سورج کی روشنی کی مدد سے ہوا' پانی نمکیات جذب کرتے ہیں ان سے پودے غذائی کاربن مرکب تیار کرتے ہیں اور جاندار انہیں کھاتے ہیں۔ جاندار مرتے ہیں اور جراثیم ان کی لاشوں کو سڑاتے ہیں اور ان سڑی لاشوں سے گیس' پانی' امونیا اور نمکیات بنتے ہیں سبز پودے ان کو دوبارہ جذب کر لیتے ہیں اور ان کی زندگی کا سلسلہ از سر نو شروع ہو جاتا ہے۔

پھول منفی جذبات پر مثبت اثر ڈالتے ہیں:

سائنسدانوں نے ایک تازہ تحقیق کے بعد یہ انکشاف کیا ہے کہ پھول انسان کے اندر خوشی کے جذبات ابھارتے ہیں پھولوں کا انسان کے منفی جذبات پر بہایت مثبت اثر پڑتا ہے۔ نیوجرسی کی سٹیٹ یونیورسٹی کی حالیہ دس ماہ کی تحقیق کے بعد یہ بات سامنے آئی ہے کہ پھولوں کو دیکھ کر انسانی چہرے پر مسکراہٹ بکھرتی ہے اور حقیقی خوشی کی لہر اٹھتی ہے وہ شاید ہی کسی اور چیز کو دیکھنے اور چھونے سے حاصل ہوتی ہو۔ پریشانی تھکاوٹ اور بے چینی کم کرنے کے لئے پھولوں اور ان کی خوشبو سے بہتر کوئی چیز نہیں۔

پودوں سے صحت ٹھیک رہتی ہے

دواؤں کے علاوہ پودوں کی موجودگی سے بھی صحت پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ یہ تو ذکر

کیا جا چکا ہے کہ پودے ہوا کی کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کر کے آکسیجن خارج کرتے ہیں۔آکسیجن حیات بخش گیس ہے ہوا میں اگر اس کی کمی ہو جائے تو صحت ٹھیک نہیں رہ سکتی یا یہ کہ کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار میں اضافہ ہو جائے تو پھر سانس لینا مشکل ہو جائے اور انسان دم گھٹ کر مرجائے۔گویا پودے کا عام کام یہ ہے کہ وہ ہوا کو صاف کرتا رہتا ہے۔اس کے علاوہ بعض پودے ایسے بھی ہوتے ہیں ان کی موجودگی ہی بعض بیماریوں کو دفع کرتی ہے۔مثلاً موجودہ زمانے میں پائری تھیریم کو ملیریا کے دفعیے کے لیے بہت زیادہ استعمال کیا جا رہا ہے۔یہ گل داؤدی کی ایک قسم ہے۔خوب صورت پودا ہے۔لیکن بلند مقام پر ہوتا ہے۔جہاں اس کی کاشت ہوتی ہے وہاں سے مچھر بھاگ جاتے ہیں۔اس سے مچھر کش دوائیاں تیار کی جاتی ہے۔

اسی طرح کہا جاتا ہے کہ ملیریائی مقامات پر یوکیلپٹس کا درخت اگانے سے فضا صاف ہو جاتی ہے۔اور ملیریا بڑی حد تک کم ہو جاتا ہے۔وجہ یہ ہے کہ یہ درخت زمین سے اپنے وزن کا دس گنا پانی جذب کرتا ہے اور پتوں سے ہر وقت دافع عفونت بخارات خارج کرتا رہتا ہے ۱۸۶۷ء میں الجریا میں ایک مقام پر ملیریا نے زبردست وبا کی صورت اختیار کر لی تھی۔وہاں یوکیلپٹس کے کئی ہزار درخت لگائے گئے۔کہا جاتا ہے کہ وہاں سے ملیریا بالکل غائب ہو گیا۔

اسی طرح سورج مکھی کو بھی ملیریا بھگانے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

پودے احساس رکھتے ہیں:

پودے ہماری روزمرہ زندگی میں کئی طرح کے کردار ادا کرتے ہیں اور زندگی کا ایک اہم حصہ ہیں۔

پودے ہمیں نہ صرف غذا، آرام، آکسیجن اور حفاظت مہیا کرتے ہیں بلکہ خاص طور پر آج کل کے آلودہ ماحولیاتی دور میں جب کہ تیزابی بارشیں صنعتوں اور گاڑیوں سے نکلنے والا زہریلا دھواں، صنعتی تعاملات کے نتیجے میں پیدا ہونے والے خطرناک مادے سمندروں، دریاؤں اور ندی نالوں کا گندہ پانی اوزون کی تباہ کاری، سی ایف سی کے زیادہ استعمالات اور درجہ حرارت کے عالمی اضافہ نے ہماری زندگی کو مشکل اور خطرات سے دوچار

کر دیا ہے پودے ہمارے لئے خداوند تعالیٰ کی رحمت ہیں جو ہمیں ان بلاؤ ں سے محفوظ رکھنے کا ہتھیار ہیں لیکن پھر بھی ہم جتنی بے دردنگاہ ان پر رکھتے ہیں اور جس طرح ان کو نقصان پہنچاتے ہیں اس کا اندازہ شاید ہم خود بھی نہیں کر سکتے لیکن اس کی بنیادی وجہ یہی ہے کہ پودے ہمیں عام حیوانوں کی طرح حرکت کرتے محسوس نہیں ہوتے اور ہم ان سے بے جانوں سے کیا جانے والا سلوک کرتے ہیں۔

آج سائنسی تحقیقات نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ پودے نہ صرف جاندار ہیں بلکہ جانداروں کی طرح محسوس بھی کرتے ہیں۔ جس طرح انسانوں میں اعصاب کا ایک نظام ہوتا ہے اور یہ نیٹ ورک بیرونی عوامل کو محسوس کرتا ہے اور مخصوص خلیات سے تشکیل پاتا ہے گو پودوں میں اس طرح کے مخصوص اعصابی خلیات تو نہیں مگر دونوں میں کیمیائی تبدیلی سے پیدا ہونے والی برقی اشارات ہی کا استعمال کیا جاتا ہے۔

اس سے پہلے کہ ہم پودوں میں ان اشارات کا ذکر کریں پہلے ہم حیوانوں کے اعصابی نظام پر نظر ڈالتے ہیں تاکہ دونوں کا فرق اور مماثلت واضح ہو سکے۔

تمام حیوانوں کا اعصابی نظام خاص قسم کے خلیات سے مل کر بنتا ہے جنہیں نیوران کہا جاتا ہے۔ یہ ماحول میں ہونے والی تبدیلی سے پیدا ہونے والی تحریک یا Stimulli کی ترسیل کے مختص ہوتے ہیں۔ جسم میں کئی طرح کے نیوران خلیات پائے جاتے ہیں ان میں کچھ اسٹیملی لیکر جاتے ہیں سینسری نیوران اور کچھ پیغامات لے کر آتے ہیں۔ بڑے حیوانوں میں یہ نیوران مرتکز ہو کر دماغ اور حرام مغز کی تشکیل کرتے ہیں۔

نیوران آپس میں ڈھیلے پن سے جڑے ہوتے ہیں جنہیں سائینپس کہتے ہیں تحریک یا اسٹیمیلی کو مخصوص آعضاء (ہاتھ، آنکھ، کان) وصول کرتے ہیں اور یہ نیوران کی مدد سے مرکزی اعصابی نظام تک جاتی ہے مرکزی اعصابی نظام اس کے جواب میں کسی مخصوص حرکات یا کام کا حکم دیتا ہے جو دوبارہ نیوران ہی کے ذریعے ان آعضاء تک جاتا ہے جو اس کو سر انجام دیتے ہیں۔ اب ہم نیورائز میں تحریک کے سفری مکانیت پر غور کرتے ہیں۔ تحریک در حقیقت نیورائز میں الیکٹرک کرنٹ کی صورت میں سفر کرتی ہے۔ جو رویا ایکشن کہلاتی ہے۔ کسی بھی نروفائبر یا نیورن کی جھلی کی بیرونی سطح پر زیادہ سوڈیم آئن اور اندرونی سطح پر زیادہ پوٹاشیم آئن ہوتے ہیں۔ آئنوں کو ان مختلف ارتکازات کی بنا پر جھلی کی

اوپری سطح مثبت چارج یافتہ اور اندرونی سطح منفی چارج یافتہ ہو جاتی ہے۔ چھوئے جانے یا کسی تحریک سے وقتی طور پر جھلی کی تفوذ پزیری میں فرق پیدا ہوتا ہے اور سوڈیم آئن اندر کی جانب اور پوٹاشیم آئن باہر کی جانب حرکت کرنے لگتے ہیں یوں اوپری سطح منفی چارج یافتہ اور اندرونی سطح مثبت چارج یافتہ ہو جاتی ہے جب ایک بار یہ تحریک پیدا ہو جاتی ہے تو باری باری آگے بڑھتی ہے اور پورے نیوران میں اس طرح الیکٹرانک کرنٹ کا بہاؤ عمل میں آتا ہے یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ جیسے ہی اگلا پوائنٹ تحریک پزیر ہوتا ہے پہلے پوائنٹ پر سوڈیم دوبارہ باہر اور پوٹاشیم دوبارہ اندر داخل ہو جاتا ہے۔

اس طرح پیغامات الیکٹرک کرنٹ کی صورت میں سفر کرتے ہیں اور اسے نروامپلس کہتے ہیں کیونکہ سائنیپسی پر نیوران ایک دوسرے سے جدا ہوتے ہیں اس لئے یہاں پر تحریک کی ترسیل یوں واقع نہیں ہوتی بلکہ یہاں پر اس کی اشاعت کی وجہ کیمیائی مرکبات ہیں۔ جب امپلس نیوران کے سرے پر پہنچتی ہے تو کیمیائی مرکبات کے اخراج کا باعث بنتی ہے جو سائنیپس کے خلا میں نفوذ ہو کر برقی امپلس کو اگلے نیوران میں منتقل کرتے ہیں یہ تھا حیوانوں اور انسانوں کا اعصابی نظام اور اسکے عمل کی تھوڑی سی مکانیت۔ اب آیئے بات کرتے ہیں پودوں کی، جی ہاں پودے بھی محسوس کرتے ہیں اور بہت حد تک ہماری ہی طرح سے حس کی مکانیت رکھتے ہیں پودوں کے اس عمل کا اندازہ ہم ان کے پھلنے پھولنے اور اس کے علاوہ بعض پودوں کے پتوں کے رات میں بند ہو جانے، پتوں کا زمین پر گر کر بند ہو جانے سے لگا سکتے ہیں۔ مزید واضح مثال چھوئی موئی کے چھونے سے اس کے پتوں کا بند ہونا حتی کہ حشرات خور پودوں میں میں تو بالکل ایسے ہی حرکات کا مشاہدہ کیا جاسکتا ہے جو کوئی بھی حیوان کسی بیرونی عمل کے ردعمل کے طور پر پیش کرتا ہے۔ جن میں پچر پلانٹ اور وینس فلائی ٹریپ عام ہیں۔ وینس فلائی ٹریپ پتوں کی سطح پر بال نما ابھار ہوتے ہیں یہ بال چھونے سے حساسیت رکھتے ہیں جب کوئی کیڑا ان پر بیٹھتا ہے تو پتہ فوری طور پر بند ہو جاتا ہے اور مختلف خامروں کی وجہ سے یہ کیڑا تحلیل ہو کر پودے کو غذا مہیا کرتا ہے۔ وینس فلائی ٹریپ کی یہی وہ خصوصیت ہے جس نے سائنسدانوں کی توجہ اپنی طرف مبذول کرائی اور یوں پودوں میں اعصاب اور محسوس کرنے کی خصوصیت پر انسویں صدی کے وسط میں باقاعدہ تحقیق کا آغاز ہوا۔ جب وینس فلائی ٹریپ کی سطح پر برقیرے

نصب کیے گئے تو ایک حیرت انگیز بات نوٹ کی گئی جب بھی اس کے بال کو چھوا جاتا ہے تو ایک برقی رو پیدا ہوتی جو بالکل اسی نروامپلس یا ایکشن پوٹینشیل کی طرح ہوتی ہے جو حیوانی اور انسانی نیوران میں پیدا ہوتی ہے۔

حیوانات میں یہ پوٹینشیل نروفائر میں ایک سے سومیٹر فی سیکنڈ کی رفتار سے حرکت کرتے ہیں جب کہ پودوں میں رو کی رفتار بمشکل تین سینٹی میٹر فی سیکنڈ تک ہوتی ہے۔ چھوئی موئی کے پودے میں بھی اس قسم کی برقی رو پیدا ہوتی ہے۔

یہاں غور کرنے کی بات یہ ہے کہ جب پودوں میں کوئی نیوران سائنپس موجود نہیں ہوتے تو پھر یہ ایسے برقی اشارات کس طرح پیدا کرتا ہے جیسے نیوران کرتے ہیں۔ آج ہم یہ بات جانتے ہیں کہ پودوں میں ایکشن پوٹینشیل خاص ترسیلی خلیات کی مدد سے انجام پاتی ہے۔ یہ ضروری ہے کہ ان پودوں میں اشارات کا جواب ہر دفعہ ایک ہی طرح سے آعضاء سے دیا جاتا ہے جیسا کہ ہم جب بھی چھوئی موئی کے پتوں کو چھوتے ہیں تو وہ ہمیشہ بند ہونے ہی کا کام انجام دیتے ہیں یہی حال فلائی ٹریپ اور دوسرے پودوں کا بھی ہے جب کہ جانوروں کا اعصابی نظام کسی بھی بیرونی تحریک کا جواب جسم کے ہزاروں عضو سے کسی طرح دے سکتا ہے یہ بات بھی دریافت کی جا چکی ہے کہ بہت سے حیوانی خلیے بھی اس طرح کے مساموں سے جنہیں گیپ جنکشن کہتے ہیں ایکشن پوٹینشیل کی ترسیل کرتے ہیں۔ پودوں میں ہونے والے اشارات کی ترسیل پلازموڈیس ٹمیا سے ہوتی ہے محدود نظر آتی ہے مگر دونوں اشارات کی ترسیل کا زمہ دار آئن کرنٹ ہے جو ان کی خلوی دیوار کے اندر باہر حرکت کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ ان پودوں میں برقی رو ملے کیلشیم آئن کے اندر آنے اور پوٹاشیم آئن کے باہر جانے سے پیدا ہوتی ہے اور مسام سے مسام سفر کرتی ہے وینس فلائی ٹریپ میں ہیئر چ سینسر کے طور پر کام کرتے ہیں اور چھو جانے پر نیچے خلوی دیوار پر وولٹیج کی کمی کا باعث بنتے ہیں جتنا زیادہ بال پر زور دیا جاتا ہے اتنا ہی یہ اثر پیدا ہوتا ہے حتی کے ایک وقت ایکشن پوٹینشل سے پتے کو بند ہونے کا حکم ملتا ہے نہ صرف یہ پودے جو بیرونی عمل کا اظہار کرتے ہیں عام پودے بھی یہ حس رکھتے ہیں۔ مشاہدہ کیا گیا ہے کہ اگر مٹر کے ٹنڈرل کو جو بیل کو سہارا دیتا ہے اور کوائل کی شکل کا ہوتا ہے اگر چند ہی دفعہ چھوا جائے تو یہ اس سمت سے ہٹ جائے گا۔ پودے اپنی چھونے کی حس کو جنسی احساسات کے لئے بھی استعمال کرتے ہیں۔

درختوں کی قربت کا مزہ ایک چینی مفکر کی نظر میں:

درختوں کا مزہ لینے اور ان سے لطف اٹھانے کا راز درختوں کی ذات ہی میں مضمر نہیں بلکہ درخت، فطرت کے دوسرے مظاہر مثلاً چٹانوں، بادلوں، پرندوں، اور کیڑوں اور انسانوں کے ساتھ اپنی وابستگی کی وجہ سے پسند کرتے ہیں...... چانگ چاؤ کہتا ہے ''پھول کے پودے لگانے کا مطلب تتلیوں کو دعوت دینا ہے۔ پتھر جوڑ جوڑ کر پہاڑیاں بنانا بادلوں کو بلانے کا بہانہ ہے درخت لگاؤ تو ہوائیں آتی ہیں۔ کیلوں کے درخت بارش کو دعوت دیتے ہیں اور بید کے درخت لگاؤ تو گانے والے طیور آتے ہیں...... '' گویا آپ درختوں کے ساتھ آپ پرندوں کے نغموں سے بھی لطف اٹھاتے ہیں۔ چٹانوں کے ساتھ جھینگروں کے سنگیت کا مزہ بھی آتا ہے۔ کیونکہ پرندے وہیں نغمہ ریز ہوں گے جہاں درخت ہوں اور جھینگر وہیں بولیں گے جہاں پانی اور پتھر ہوں ...... چینی لوگ مینڈکوں، جھینگروں اور پرندوں کے نغموں سے جتنا لطف اٹھاتے ہیں اتنے خوشی انہیں بلیوں، کتوں یا ایسے ہی پالتو جانوروں کی محبت سے حاصل نہیں ہوتی۔ جانوروں میں انہیں صرف لق لق سے محبت ہے وہ اس کو اسی زمرے میں جگہ دیتے ہیں جس میں صنوبر و شمشاد کے پیڑ ہیں کیونکہ لق لق بھی گوشہ نشینی کی علامت مانا جاتا ہے۔ کسی لق لق یا بگلے کو کسی تالاب کی دلدلی زمین میں بے حس وحرکت کھڑا دیکھئے۔ وہ وقار اور خوش وضعی، کی تصویر نظر آئے گا...... چینی اہل علم کی یہ تمنا ہوتی ہے کہ نقل کی خوبیاں ان میں آجائیں۔

شہروں کے لیے درختوں کی اہمیت پر ڈاکٹر جین کی تحقیق:

درخت ہوا کو صاف کرنے کے علاوہ گرمی کو کم کرتے ہیں۔ بوٹینیکل سروے آف انڈیا کے ڈائریکٹر ڈاکٹر ایس کے جین نے بتایا کہ تیسری دنیا کے شہروں اور بڑے قصبوں میں ماحول کی آلودگی کا مسئلہ روز بروز پیچیدہ ہوتا جارہا ہے۔ گاڑیوں اور کارخانوں وغیرہ کے دھوئیں اور دیگر زہریلی گیسوں اور اجزا کی فضا میں شمولیت سے انسانی صحت کے لیے سنگین خطرات پیدا ہورہے ہیں انہوں نے کہا اس مسئلے کا بہترین حل یہ ہے کہ ملک اور بالخصوص شہروں میں بہ کثرت درخت لگائے جائیں۔ ان سے شہروں کے درجہ حرارت میں کمی ہوتی ہے اور فضا بھی صاف رہتی ہے۔

ڈاکٹر جین کے مطابق ایک اوسط سائز کا درخت دو خاندانوں سے خارج شدہ کاربن ڈائی گیس کو جذب کر کے ہوا میں کافی اوکسیجن پیدا کر دیتا ہے۔ درخت اس کے علاوہ دن میں کافی رطوبت ہوا میں شامل کرتے ہیں جس سے درجہ حرارت کم ہو کر ماحول خوشگوار ہو جاتا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ پانچ سو مربع میٹر سر سبز شاداب علاقہ بڑے شہروں اور صنعتی علاقوں کی ہوا میں شامل ستر فیصد سلفر ڈائی اوکسائیڈ اور نائٹرک ایسڈ کو جذب کر لیتا ہے۔

پودے گھر کی ہوا صاف رکھتے ہیں

دور جدید عہد ترقی کہلاتا ہے لیکن اس عہد کے کئی تحفے انسانی صحت کے لیے غارت گر ثابت ہو رہے ہیں۔ ان میں سب سے بڑا غارت گر مسئلہ آلودگی ہے۔ فضا میں آلودگی کی شرح تیزی سے بڑھ رہی ہے۔ یہ بات سب جانتے ہیں کہ جنگلات، پودے اور باغات ہماری زمین اور شہروں کے حق میں پھیپھڑوں کا کام کرتے ہیں۔ درخت اور پودے ہوا کی کثافت اور آلودگی کو چوس کر ہوا کو صاف کرتے رہتے ہیں۔

خلاء بازی کے مشہور ادارے ناسا کی تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی کہ چھوٹے پودوں کو گملے میں لگا کر رکھنے سے گھر کی اندرونی فضا بھی صاف ہوتی رہتی ہے۔ اس ادارے کے محققین کے مطابق آلودگی ہمارے گھروں میں مختلف ذرائع سے پھیلتی ہے ان میں سگریٹ، گیس سے چلنے والے آلات، مصنوعی ریشہ سے بنے ہوئے کپڑے، قالین اور پردے وغیرہ بھی کمرے کی ہوا کو آلودہ کرتے ہیں۔ ان کی وجہ سے کمرے کی ہوا میں نائٹروجن ڈائی اوکسائیڈ اور فارمل ڈی ہائیڈ جیسی گیسوں کا تناسب بڑھ جاتا ہے۔ ناسا نے جو تجربات کیے ہیں ان سے اندازہ ہوا کہ ایسے کمروں میں اسپائڈر پلانٹ نامی پودوں کے گملوں کے رکھنے سے ۲۴ گھنٹوں کے اندر اندر ہوا میں ان گیسوں کے تناسب میں زبردست کمی ہو جاتی ہے۔ ایک اوسط گھر میں آلودگی سے بچاؤ کے لیے ایسے ۸ سے ۱۵ پودوں کی موجودگی ضروری ہے۔ اور پودوں کے مقابلے میں اسپائڈر پلانٹ زیادہ موثر ثابت ہوئے ہیں۔ تاہم ان کے علاوہ چینی سدا بہار، گولڈن پوتھوس اور پیس للی، بھی موثر پودے ثابت ہوئے ہیں۔ ناسا دراصل خلائی اسٹیشنوں کی اندرونی فضا کو صاف رکھنے کے سلسلے میں ان مناسب پودوں کی تلاش میں ہے۔

موضوع نمبر ۴۷

تعدد ازواج اور جدید تحقیقات

تعدد ازواج کا تاریخی جائزہ

قبل اسلام مختلف معاشرہ میں بے حد وحساب عورتوں سے شادی کرنا ایک عام بات تھی بلکہ بعض قوموں میں متعدد شادیاں کرنا ''بڑے پن'' کی دلیل ہوا کرتی تھی۔

گذشتہ انبیاء کی تاریخ میں تعدد ازدواج کا مسئلہ اسلام سے پہلے مروج تھا مثلاً چین میں ''لیکی'' قانون کی بنا پر ہر شہری کو ۱۳۰ عورتوں سے شادی کا حق تھا اور یہودی قانون میں ایک مرد کئی سو عورتوں سے شادی کرسکتا تھا۔

اسی طرح شیر یا بکان اور شار لیمانی کے لئے لکھا ہے کہ ان میں سے ہر ایک کے حرم سرا میں تقریباً (۴۰۰) عورتیں تھیں۔

مسٹر ڈیول ہرٹ مشہور عیسائی فاضل نے تعدد ازدواج کو نہ صرف پسندیدہ بلکہ فریقین خدا کی خاص برکت کے لئے ہے۔ (معارف ج ۲، ص ۲۲۷) اس طرح کئی پادریوں نے تعدد ازدواج کی تاکید کی ہے۔ اسی طرح ویدک تعلیم غیر محدود ازدواج ضروری ہے ورنہ داشتاؤں اور پیشہ ورکنبوں کی کثرت ہو جائے گی۔ جیسے آج کل ہم جنسی تعلقات کو عام اور تہذیب نو کا لوازمہ دیکھتے ہیں۔

تورات وانجیل میں:

تورات جو تعدد ازدواج کو جائز سمجھتی ہے اور اس کے خلاف انجیل نے بھی کوئی آواز نہیں اٹھائی بلکہ اس مسئلے میں خاموشی ہے۔ اس لئے اٹھویں صدی عیسوی کے نصف یعنی شار لیمانی بادشاہ فرانس کے زمانہ تک مسیحی یورپ میں تعدد ازدواج کی باقاعدہ رسم تھی

اور کلیسا اس کی مخالفت نہیں کرتا تھا لیکن اسی بادشاہ (شارلیمانی) کے زمانہ میں کلیسا کے حکم سے پورے یورپ کے اندر یہ مسئلہ منسوخ قرار دے دیا گیا اور جن لوگوں کے پاس کئی کئی عورتیں تھیں۔ ان کو شرعی لحاظ سے صرف ایک عورت پر اکتفا کرنا پڑا اور اسی کے باعث عیسائی بدکاری اور زنا کاری کی طرف مائل ہونے لگے اور جن کے پاس صرف ایک بیوی تھی وہ فسق اور فجور کی طرف مائل ہو گئے۔

زمانہ جاہلیت عرب میں عورتوں کا مقام:

زمانہ جاہلیت میں عرب کے مختلف قبیلوں میں نہایت ناپسندیدہ اور سخت عنوان سے تعدد ازدواج کا مسئلہ رائج تھا اور مالی حیثیت کا لحاظ کئے بغیر عدالت یا دوسری شرائط کی طرف توجہ دیئے بغیر ہر شخص اپنی حسب خواہش جتنی عورتیں چاہے رکھ سکتا تھا۔ اس وقت عورتوں کی کوئی قدر و قیمت نہیں تھی۔ ان پر ظلم و ستم کے پہاڑ توڑنا ایک عام بات تھی۔ مردوں کی مطلق العنانی نے عورتوں کا عرصہ حیات تنگ کر رکھا تھا۔

ظہور اسلام کے بعد:

اسلام ہی نے اس ظلم کی مخالفت کی اور اس فسانہ کا خاتمہ کر دیا لیکن مخصوص شرائط کے ساتھ اصل مسئلہ تعدد ازدواج کو قبول کیا البتہ معاشرتی ضرورتوں اور مرد عورت کے مصالح کو پیش نظر رکھتے ہوئے عورتوں کی تعداد کو صرف ۴ میں محدود کر دیا۔ درحقیقت اسلام نے اس قانون کو مردوں کے لئے قید و بند غیر محدود ہوس رانی کی وجہ سے بنایا ہے۔ تاکہ مخصوص شرائط کے ساتھ تعدد ازداوج کی انجام دہی کی جا سکے۔ اسلام کی نظر میں شادی بیاہ کے مسئلہ میں تعدد نہیں بلکہ ایک اجتماعی پیش بندی ہے جس کی بنیاد یہ ہے کہ مختلف خطروں کو دور کیا جا سکے کیونکہ کبھی ایسا ہوتا ہے کہ بڑے ضرر سے بچنے کے لئے چھوٹا ضرر انسان کو برداشت کرنا پڑتا ہے مثلاً جان بچانے کے لئے مال کی قربانی مذموم نہیں ہے۔

تعدد ازدواج لازم نہیں:

اس کے علاوہ تعدد ازدواج کا قانون ہر شخص پر روزہ، نماز کی طرح لازم نہیں اگر

ایک شخص چند عورتوں کے ساتھ منصفانہ برتاؤ کرسکتا ہو اور اس کی معاشی حالت بھی چند عورتوں سے شادی کی اجازت دیتی ہو تب وہ صرف ایک ہی عورت پر اکتفا کرے تو اس نے کوئی جرم نہیں کیا۔ (سورہ نساء:۳)

کسی ملک کے مردوزن کی تعداد:

اگر کسی جگہ شادی کرنے والے مرد اور عورتوں کی تعداد برابر ہو تو وہاں مرد کے حصہ میں ایک ہی عورت آئے گی اور تعدد ازدواج کا مسئلہ خودبخود حل ہو جائے گا۔

لیکن اگر معاشرہ کی شدید ضرورت پیش آئے مثلاً مردوں کی تعداد عورتوں کے مقابلہ میں کم ہو جائے (جیسے جنگوں وغیرہ) تو کیا فاضل عورتوں کا اچار تو نہیں ڈالا جائے گا۔ آخر ان کا حل تو ضروری ہے۔

عورتوں کی کثرت کا علاج:

اعداد و شمار کے مطابق دنیا میں قطعی طور پر عورتوں کی تعداد بہت زیادہ ہے اور یہ زیادتی جنگوں اور دیگر مہمات کی بنیاد پر ہمیشہ باقی رہے گی۔ جس سے چھٹکارا ممکن نہیں۔

اب خود ہی غور فرمائیں کہ اس مسئلہ کا حل تعدد ازدواج کے علاوہ اور کوئی نظر آسکتا ہے؟ (بحوالہ اسلام اور میڈیکل سائنس)

تعدد ازدواج اور نظریہ اسلام:

ویسے تو اسلام ایک ہی بیوی کے حق میں ہے لیکن قومی اور انفرادی ضرورتوں کو ملحوظ رکھتے ہوئے اجازت دی گئی ہے کہ عدل و انصاف اور مساوات و برابری کو قائم رکھتے ہوئے ایک مرد ایک سے لے کر چار تک بیویاں کرسکتا ہے۔ اسلام چونکہ دین فطرت ہے۔ اس لیے قوموں اور افراد کے فطری تقاضوں کو ملحوظ رکھا گیا ہے۔ بعض اوقات ایک شخص ایک بیوی سے بھی بے اولاد رہتا ہے۔ اسے چھوڑ دینا بھی مناسب نہیں سمجھتا۔ اولاد کی تمنا بھی ہے۔ اس کے لیے دوسری بیوی ناگزیر ہو جاتی ہے۔

بعض اوقات ایک بیوی کسی بیماری یا حادثے کے باعث اپنے شوہر کی تسکین کا

باعث نہیں رہتی۔ایسا مرد بھی دوسری بیوی کا حق رکھتا ہے تا کہ اس کی جوانی پاکدامنی کے ساتھ گزرے۔

بعض آدمی طبعی طور پر جنسیت کا شکار ہوتے ہیں۔ایک دو بیویوں سے ان کی تسکین نہیں ہوسکتی۔عالم گیر مذہب ہونے کی حیثیت میں اسلام کے پیش نظر ایسے لوگ بھی ہیں جن پر جنسیت کا بھوت سوار ہے۔

بعض دفعہ کسی جنگ کے بعد مردوں کی تعداد بہت کم ہو جاتی ہے اور عورتوں کی تعداد کئی گنا بڑھ جاتی ہے۔ایسی صورت میں ایک مرد کو ایک سے زائد بیوی کی اجازت نہ ہو تو معاشرے میں تباہ کن برائیاں پیدا ہو جانا یقینی ہوتا ہے۔عورتوں کی کثرت، مردوں کی قلت، افلاس تنگدستی، عورتوں کے معاشی ذرائع کا فقدان اور اس قسم کے دیگر حالات بدکاری اور زنا کا موجب بن جاتے ہیں۔اسلام نے اس نازک موڑ پر بھی انسانیت کا ہاتھ پکڑا اور صحیح رہنمائی کرتے ہوئے اجازت دے دی کہ ایک مرد چار تک بیویاں کرے اور ہر ایک کی سہولت کا خیال رکھے عدل وانصاف اور برابری ومساوات کوملحوظ رکھے۔جن ملکوں میں تعدد ازدواج کا رواج نہیں وہاں جنگ کے بعد جو ہولناک برائیاں معاشرے کو برباد کرتی ہیں۔اس پر انسانیت سر پیٹ کر رہ جاتی ہے۔اسلام میں مرد کو اجازت ہے کہ وہ اپنے جسمانی، معاشی اور مالی حالات کے پیش نظر جنسی خواہش کی تکمیل کے لیے چار تک بیویاں کرسکتا ہے۔لیکن یہ کڑی شرط لگادی کہ بیوی خواہ دو ہوں یا تین، یا چار سب کے درمیان رہنے، کھانے پینے، پہننے اور جنسی تعلقات میں برابری اور عدل و انصاف قائم رکھا جائے۔اگر مرد اس قسم کا عدل وانصاف نہ کر سکے تو پھر ایک بیوی پر قناعت کا حکم دیا اور یہ ایک بیوی کا حکم اس لیے ضروری تھا کہ مرد بے انصافی نہ کر سکے۔اب ایک بیوی کی صورت میں محبت کے ترازو میں توازن یقینی ہے۔اور جور وظلم، بے انصافی اور زیادتی کا کوئی خدشہ نہیں رہتا۔

اسلام کے پیش نظر معاشرے اور فرد کی مصلحتیں ہیں۔اسلام انسان کی ضرورتوں سے آنکھیں بند نہیں کرتا۔بلکہ انسانی بیماریوں کا صحیح علاج تجویز کرتا ہے اور اخلاقی اقدار کو زندہ رکھنا چاہتا ہے۔

قرآن نے چونکہ چند مخصوص ضروریات وحالات کے تحت ایک سے زائد نکاح

کرنے کی اجازت دی ہے۔اس لیے اسٹیٹ کو یہ حق ضرور حاصل ہونا چاہیے کہ وہ تعداد ازدواج کی اجازت اس شرط سے دی جائے کہ وہ عدالت میں حاضر ہوکر اپنی ضرورت پیش کرے اور اس کے پاس اس بات کی کوئی ٹھوس دلیل ہونی چاہے نیز یہ بھی ثابت کرے کہ دوسرے نکاح سے اس کی پہلی بیوی کے حقوق متاثر نہ ہوں گے باالفاظ دیگر اسے یہ ثابت کرنا پڑے گا کہ معاشی لحاظ سے وہ اتنا فارغ البال ہے کہ دو بیویاں یا ان سے زائد کی کفالت کرسکتا ہے۔جن ضروریات کو واجبی تسلیم کیا جاسکتا ہے وہ یہ ہیں۔

۱:......پہلی بیوی سے اولاد نہ ہوئی ہو اس کے لیے ایک خاص مدت مقرر کی جاسکتی ہی کیونکہ بہت ممکن ہے کہ شادی کے دوتین سال بعد تک اولاد نہ ہو۔چوتھے پانچویں سال اولاد ہو۔

۲:......بیوی دائم المریض ہو یا کسی ایسے مرض میں مبتلا ہو کہ اس کے ساتھ جماع کرنا ناممکن ہو جائے۔

۳:......اگر بیوی جلد بوڑھی ہو جائے اور مرد جوان رہے۔ان حالات میں دوسری تیسری‘ چوتھی شادی کی اجازت دی جاسکتی ہے بشرط کے وہ مرد معاشی اخراجات سے عہدہ براہ ہونے کے قابل ہو۔

خدائی اصول کی حقانیت

اسلام میں ایک سے زائد شادی کرنے کی اجازت دی گئی ہے‘اس کو بھی تہذیب جدید نے بڑے زور شور کے ساتھ جہالت کا قانون قرار دیا ہے‘ مگر تجربہ نے ظاہر کردیا ہے کہ اسلام کا یہ اصول انسانی فطرت کا عین تقاضا ہے‘ کیونکہ چند زوجیت کے قانون کو ختم کرنا دراصل درجنوں غیر قانونی زوجیت کا دروازہ کھولنا ہے۔

یہاں میں اقوام متحدہ کے ڈیموگرافک سالنامہ ۱۹۶۵ء کا حوالہ دونگا‘ اس میں اعداد شمار کے مطابق بتایا گیا ہے کہ جدید دنیا میں جو صورت حال ہے‘وہ یہ کہ بچے ’’اندر سے کم اور باہر سے زیادہ‘‘ پیدا ہو رہے ہیں‘ڈیموگرافک سالنامہ کے مطابق ان ملکوں میں حرامی بچوں کا تناسب ساٹھ فیصد ہے‘اور بعض ممالک مثلاً پناما میں تو چار میں تین بچے پادریوں کی مداخلت یا سول میرج رجسٹری کے بغیر ہی پیدا ہو رہے ہیں‘یعنی ۷۵ فیصد حرامی

بچے لاطینی امریکہ میں اس قسم کے بچوں کی تعداد سب سے زیادہ ہے۔

متحدہ اقوام کے اس ڈیموگرافک سالنامہ سے معلوم ہوتا ہے کہ مسلم ملکوں میں حرامی بچوں کی پیدائش کا تناسب نفی کے برابر ہے' چنانچہ اس میں بتایا گیا ہے کہ متحدہ عرب جمہوریہ (مصر) میں ناجائز بچوں کا تناسب ایک فیصد سے بھی کم ہے' جب کہ متحدہ عرب جمہوریہ تمام مسلم ملکوں میں شاید سب سے زیادہ مغربی تہذیب سے متاثر ہوا ہے' مسلم ممالک اس دور جدید کی اس عام وبا سے محفوظ کیوں ہیں' اس کا جواب متحدہ اقوام سالنامہ مرتب کرنے والے اڈیٹروں نے یہ دیا ہے کہ چونکہ مسلم ممالک میں چند زوجیت Polygamy کارواج ہے' اس لئے وہاں ناجائز ولادتوں کا بازار گرم نہیں ہے' چند زوجیت کے اصول نے مسلم ملکوں کو وقت کے اس طوفان سے بچالیا ہے More out Than In مطبوعہ ہندوستان ٹائمس ۱۲ ستمبر ۱۹۶۰ء)

اس طرح تجربہ نے ثابت کردیا ہے کہ سابق خدائی اصول ہی زیادہ صحیح اور مبنی برحقیقت تھا۔

دوسری جنگ عظیم کی بیوہ عورتیں:

دوسری جنگ عظیم کے بعد ان تمام ملکوں میں جو جنگ میں شریک تھے' یہ صورت حال پیش آئی کہ عورتیں زندہ رہیں اور مرد کثرت سے ہلاک ہو گئے۔ چنانچہ مردوں کی تعداد کم اور عورتوں کی تعداد بہت زیادہ ہوگئی جس کا اثر ابھی تک باقی ہے۔

۱۹۵۵ء کے اعداد شمار کے مطابق جاپان میں ہر ایک مرد کے مقابلہ میں آٹھ عورتیں تھیں۔ اس جنگ کا سب سے زیادہ اثر جرمنی پر پڑا جہاں بے شمار عورتیں بیوہ اور کتنے بچے یتیم ہو گئے اور لڑکیوں کے لئے شوہر ملنا مشکل ہو گیا۔ اس کی وجہ سے ان ملکوں میں لاوارث اور ناجائز بچوں کی تعداد بہت بڑھ گئی۔ جو یتیم ہو گئے تھے ان کا کوئی وارث نہیں رہا اور جو عورتیں شوہر سے محروم ہو گئی تھیں انہوں نے فطری تقاضے سے مجبور ہو کر اپنی خواہش پوری کرنے کے لئے ناجائز طریقے استعمال کرنے شروع کر دیئے۔ نوبت یہاں تک پہنچی کہ جرمنی میں کے گھروں پر اس قسم کا بورڈ نظر آنے لگا کہ:

(Wanted an EveningGuest)

(رات گزارنے کے لئے ایک مہمان چاہئے)

دوسری جنگ عظیم میں لڑنے والے ملکوں کے بے شمار مرد مارے گئے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ عورتیں شادی شدہ زندگی سے مایوس ہو کر طوائف کی زندگی گزارنے لگیں۔ جیمز کیمرون James Cameron دوسری جنگ عظیم میں جرمنی میں نامہ نگار تھے۔ اس سلسلہ میں انہوں نے اپنی یادداشت شائع کی ہے۔ یہ برطانوی نامہ نگار لکھتا ہے کہ جنگ کے خاتمہ پر جب میں برلن گیا تو شکست خوردہ شہر بنیادی طور پر بھوکی طوائفوں (Hungry Whores) سے بھرا ہوا تھا۔ میں نے اس کو اپنے ذہن سے نکالنا چاہا مگر یہ نہ نکل سکا۔ اس کے بعد وہ لکھتے ہیں۔

It is not so much that I have no stomach for the fight, I had no stomach for the victory

ایسا نہ تھا کہ جنگ کی برداشت کی طاقت مجھ میں نہ ہو۔ مگر فتح کو برداشت کرنے کی طاقت مجھ میں نہیں تھی (گارجین ۱۰ ۱۱ اکتوبر ۱۹۸۲ء)

اگرچہ مغربی ذہن نے ابھی تک اس معاملہ میں اپنی غلطی تسلیم نہیں کی ہے مگر واقعات نے صریح طور پر اس کا غلط ہونا ثابت کر دیا ہے اور وہ دن دور نہیں جب زبان سے بھی اس کو تسلیم کر لیا جائے گا۔ اس وقت معلوم ہوگا کہ نکاح کے معاملہ میں جس اصول کو مغرب نے اختیار کیا تھا اس کا مطلب یہ ہے کہ سماج کو فحاشی میں مبتلا کر کے بے شمار جرائم کا دروازہ کھول دیا جائے۔ جب کہ اسلام کا اصول اصل مسئلہ کو بہترین طریقے پر حل کرتا ہے اور سماج کو بہت شدید نقصان سے بچالیتا ہے۔

کثرت ازدواج کے ذریعے فحاشی کا انسداد:

انگلستان میں جنسی بے راہ روی کو روکنے کے لئے سترھویں صدی سے کثرت ازدواج کا پرچار شروع کیا گیا چنانچہ ۱۶۵۸ء میں ایک شخص نے زنا کاری اور نومولود حرامی بچوں کی اموات کو روکنے کے لئے کثرت ازدواج کی حمایت میں ایک پمفلٹ شائع کیا۔ اس کے ایک صدی بعد انگلستان کے ایک قابل اعتماد اور صاحب کردار پادری نے اس مسئلہ کی تائید میں ایک کتاب لکھی۔ مشہور ماہر جنسیات جیمس ہلٹن نے فحاشی اور زنا کاری کو

روکنے کے لئے کثرت ازدواج کے طریقہ کو اختیار کرنے کی رائے دی۔اس کے خیال کے مطابق ایک غیر مبدل طریقہ ازدواج میں فحاشی شامل ہے اگر اس میں لچک پیدا ہو تو فحاشی کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔حال ہی میں امریکہ کے ایک پادری ریورنڈ ڈاکٹر پارکھرسٹ نے نیویارک میں اپنے ایک مذہبی خطبہ کے دوران میں کہا کہ:

''میں نہیں جانتا کہ اس شہر میں کتنے بے وفا شوہر اور بیویاں ہیں لیکن میرا اندازہ ہے کہ یہ تعداد کسی طرح ڈھائی لاکھ سے کم نہیں ہے۔ازدواجی تعلقات میں استواری کی مدت زیادہ سے زیادہ پانچ سال تک مقرر کی جاسکتی ہے۔اس سے زائد مدت کی ضمانت نہیں دی جاسکتی لیکن اگر اولاد ہوجائے تو اس مدت میں کچھ اضافہ ہوسکتا ہے۔''

مشہور ماہر جنسیات کیلچن اپنی کتاب Human L ove میں رقمطراز ہے

گو انگلستان میں کثرت ازدواج کے اصول پر بالعموم عمل ہوتا ہے لیکن سوسائٹی اور قانون نے ابھی اس چیز کو تسلیم نہیں کیا ہے اور نہ اس کو تسلیم کرنے کا امکان نظر آتا ہے۔سوسائٹی ان اشخاص کے اعمال پر خاموش رہتی ہے جو ایک بیوی یا شوہر سے شادی کر کے دو یا تین دوشتاؤں یا آشناؤں سے تعلقات رکھتے ہیں لیکن سوسائٹی چیخ اٹھتی ہے جب کوئی شخص یہ تحریک پیش کرتا ہے کہ مرد کو ایک سے زائد عورتوں سے شادی کی اجازت دی جانی چاہیئے۔تاہم یہ کہا جاتا ہے مرد یا عورتوں کا اس طرح ازدواج سے باہر تعلقات قائم رکھنے سے ان بہت سی عورتوں کے مسئلہ کا تصفیہ ہوجاتا ہے جو ازدواج سے محروم رہ کر تجرد کی زندگی بسر کرنے پر مجبور ہیں۔لیکن پھر بھی غیر شادی شدہ عورتوں کی ایک بڑی تعداد ایسی باقی رہ جاتی ہے جن کے دلوں میں مامتا کے جذبات ابھرتے ہیں لیکن ان کی صنفی میلانات شرمندہ تسکین نہیں ہوتے یہ استدلال بھی کیا جاتا ہے کہ اگر امیر اور دولت مند مردوں کو ایک سے زائد عورتوں سے شادی کا موقع دیا جائے تو اس سے نہ صرف عورتوں کا معاشی مسئلہ حل ہوجاتا ہے بلکہ اس سے فحاشی میں بھی کمی ہوجائے گی۔لیکن ان ساری چیزوں

کے باجود مستقبل قریب میں مغربی ممالک کے اندر آزادانہ محبت (یعنی باہمی رضامندی سے قابل انقطاع مستقل یا عارضی جنسی تعلقات) کا طریقہ وحدت ازدواج کی جگہ حاصل کرلے گا اور کوئی قوت اس تبدیلی کو نہیں روک سکتی کیونکہ حالات اس کے لئے سازگار ہیں۔''

جنسی تنوع پسندی:

اس مسئلہ کا ایک دوسرا پہلو بھی ہے۔ عام طور پر یہ خیال ہے کہ جذبہ محبت کے تحت جب مخالف صنف کے دو افراد ایک دوسرے کی طرف کھنچتے ہیں اور اس محبت کو مستقل نوعیت عطا کرنے کے لئے ازدواج کو قبول کرتے ہیں تو ان کی محبت بہت جلد سرد پڑ جاتی ہے۔ انسان کی طبیعت تنوع پسند واقع ہوئی ہے۔ وہ کسی ایک چیز سے سیر ہو ہی نہیں سکتا۔ علم النفس کے ایک بڑے عالم میکس نارڈو کے خیال کے مطابق ہر شادی میں ابتدائی چند ماہ کے بعد زوجین میں ایک دوسرے سے محبت ختم ہو جاتی ہے۔ مشہور ماہر جنس پالومنٹیگازا کا خیال ہے کہ ازدواج ہی دیانتدارانہ اور صحت مندانہ طریقہ محبت ہے لیکن جب دو اشخاص کا آپس میں ایک دوسرے سے نباہ ناممکن ہو جائے تو ازدواج کے بندھنوں کو توڑنے کے لئے طلاق حاصل کرنے میں سہولت ہونی چاہیئے۔

گلچین کے خیال کے مطابق:

''انسان بالطبع کثرت ازدواج کی طرف مائل ہے......''

عورتوں کے مطابق اس کا خیال ہے کہ:

''عورتیں بہت جلد کسی ایک جذبہ سے اکتا جاتی ہیں۔ شادی شدہ عورتوں کی بیشتر تعداد بظاہر ازدواجی زندگی سے مسرور نظر آتی ہے لیکن حقیقت حال اس کے برعکس ہے کیونکہ شادی کے بعد ان کی خیالی بہشت باقی نہیں رہتی شوہروں سے ان کی اس بدلی کی وجہ شوہروں کی غفلت اور برا سلوک بھی نہیں ہوتا اور نہ کسی غیر آدمی کی محبت ہوتی ہے بلکہ اس کی وجہ محض تنوع پسندی ہے۔''

یورپ کو تعدد ازدواج کی سب سے زیادہ ضرورت ہے سروے رپورٹ:

اس کے ساتھ ہی ہم اس امر کی طرف بھی توجہ دلاتے ہیں کہ یورپ میں جس کو سب ممالک سے بڑھ کر تعدد ازدواج کی ضرورت سے منزہ ومبرہ سمجھا جاتا ہے عورتوں کی تعداد مردوں سے کس قدر زیادہ ہے۔ چنانچہ برطانیہ کلاں میں بوروں کی جنگ سے پہلے بارہ لاکھ انہتر ہزار تین سو پچاس عورتیں ایسی تھیں جن کے لئے ایک بیوی والے قاعدہ کی رو سے کوئی مرد مہیا نہیں ہو سکتا۔

فرانس میں ۱۹۰۰ء کی مردم شماری میں عورتوں کی تعداد مردوں سے چار لاکھ تیئس ہزار سات سو نو سے زیادہ ہے۔

جرمنی میں ۱۹۰۰ء کی مردم شماری مین ہر ہزار مرد کے لئے ایک ہزار بتیس عورتیں موجود تھیں۔ گویا کل آبادی میں آٹھ لاکھ ستاسی ہزار چھ سو اڑتالیس عورتیں ایسی تھیں جن سے شادی کرنے والا کوئی مرد نہ تھا۔

سوئیڈن میں ۱۹۰۱ء کی مردم شماری میں ایک لاکھ بائیس ہزار آٹھ سو ستر عورتیں اور ہسپانیہ میں ۱۸۹۰ء میں چار لاکھ ستاون ہزار دو سو باسٹھ عورتیں۔

اور آسٹریا میں ۱۸۹۰ء میں چھ لاکھ چوالیس ہزار سات سو چھیانوے عورتیں مردوں سے زیادہ ہیں۔

اب ہم سوال کرتے ہیں کہ اس بات پر فخر کر لینا تو آسان ہے کہ ہم تعداد ازدواج کو برا سمجھتے ہیں مگر یہ بتا دیا جاوے کہ ان کم از کم چالیس لاکھ عورتوں کے لئے کون سا قانون تجویز کیا گیا ہے۔ کیونکہ ایک بیوی کے قاعدے کی رو سے ان کو یورپ میں تو خاوند نہیں مل سکتے۔ ہمارا سوال یہ ہے کہ جو قوانین انسان کی ضروریات کے لئے تجویز کئے جاتے ہیں۔ وہ انسانوں کی ضروریات کے مطابق بھی ہونے چاہئیں یا نہیں وہ قانون جو تعدد ازدواج کی ممانعت کرتا ہے ان چالیس لاکھ عورتوں کو یہ کہتا ہے وہ اپنی فطرت کے خلاف چلیں اور ان کے دلوں میں مردوں کے لئے کبھی خواہش پیدا نہ ہو لیکن یہ تو نہ ممکن امر ہے جیسا کہ خود تجربہ شکایت کر رہا ہے پس نتیجہ یہ ہوگا کہ جائز طریق سے روکے جانے کے باعث وہ ناجائز طریق استعمال کریں گی۔ اس طرح پر ان میں زنا کی کثرت ہوگی اور یہ تعدد

ازدواج کی مخالفت کا نتیجہ ہے۔ اور یہ امر کے زنا پھیلے گا خیال ہی خیال نہیں بلکہ امر واقع ہے جیسا کہ ہزار ہا ولد الحرام بچوں کی تعداد سے ثابت ہو رہا ہے جو ہر سال پیدا ہوتے ہیں۔

تعدد ازدواج اور چند یورپی فلاسفروں کا نظریہ

ہیولاک ایلس کا نقطہ نگاہ:

''چونکہ مردوں اور عورتوں کی تعداد کم بیش ہر زمانہ میں مساوی رہتی ہے۔ اس لیے قدرتی طور پر یہ ناممکن ہے کہ ہر مرد کو دو بیویاں نصیب ہوں۔ یہی وجہ ہے جن معاشروں میں تعداد ازدواج رائج ہے وہاں بھی صرف ایک محدود خوشحال لوگ اس رواج سے فائدہ اٹھاتے ہیں اور یہ بھی غلط ہے کہ ہماری تہذیب میں چند مستثنیٰ اشخاص کو چھوڑ کر کوئی مرد ایک سے زائد بیویاں کرنا چاہتا ہو۔ بہت سی مجبوریاں اور مشکلات ایسی بھی ہیں کہ بہت سے مرد دو شادیوں سے گھبراتے ہیں اور عورتوں کے لئے تو قریب قریب یہ ناممکن ہے کہ وہ دو مردوں کے تحت دو مختلف گھر چلائیں اس لئے انہیں لازماً ایک ہی مرد پر قناعت کرنی پڑتی ہے۔''

ویسٹر مارک لکھتا ہے کہ ''اس کے یہ معنے نہیں کہ اگر کبھی تعداد ازدواج کو قانوناً جائز کر دیا جائے تو مرد کثیر تعداد میں اس کی اجازت سے فائدہ اٹھانے پر آمادہ ہوں گے؟''

برنارڈ شا کا خیال:

برناڈ شاہ کا یہ نظریہ عجیب وغریب ہے چونکہ تعداد ازدواج کی اجازت سے طاقتور اور صحت مند مردوں کو عورتوں کی ایک بڑی تعداد کا اجارا مل جائے گا اس لیے بہت سے مرد تجرد کی زندگی بسر کرنے پر مجبور ہوں گے۔''

ویسٹرک مارک کا نظریہ:

تعداد ازدواج کے جواز کی ایک وجہ ویسٹرک مارک نے یہ بتائی ہے کہ دوران حمل میں مردوں کو بیویوں سے الگ رہنا پڑتا ہے۔ بعض لوگ زمانہ حمل میں جماع کو عورت اور بچے کی صحت کے لیے مضرت رساں خیال کرتے ہیں اور بہت سی عورتیں اس زمانہ حمل میں

جماع کی خواہش سے یا تو بالکل خالی ہو جاتی ہیں یا کی خواہش میں نمایا طور پر کمی واقع ہو جاتی ہے۔ چنانچہ ویسٹر مارک لکھتا ہے۔ ڈاکٹر ہملٹن نے (۸۱) عورتوں سے زمانہ حمل کی حالت کے بارے میں استفسار کیا۔ اس میں (۳۲) عورتوں نے جواب دیا کہ اس حالت میں انہیں خواہش جماع یا تو محسوس نہیں ہوتی یا بہت کم محسوس ہوتی ہے۔'' ان باتوں کے باجود ویسٹر مارک کا خیال ہے کہ تعدد ازدواج کا جواز کی محض یہ وجہ کافی ہے۔

وہ کہتا ہے کہ '' ہمارے یہاں بہت کم ایسا ہوتا ہے کہ حمل کے دوران میں لوگ جماع سے بالکلیہ پرہیز کریں اور ترک جماع کو تعدد ازدواج کا کافی سبب قرار دینا صحیح نہیں ہے۔ ویسٹر مارک کی رائے سین اتفاق کرنے کے باوجود ہمیں یہ ماننا پڑے گا کہ انفرادی حالات میں یہ ممکن ہے کہ بعض اشخاص زمانہ حمل میں ترک جماع پر مجبور ہوں۔ ایسی صورت میں اس کے سوا اور کوئی چارہ نہیں کہ انہیں دوسرے نکاح کی اجازت دی جائے۔ مردوں میں جنسی تجربات میں تنوع کی خواہش بکثرت پائی جاتی ہے۔

ڈاکٹر رابنسن کا خیال:

''مرد فطرتاً'' تنوع پسند ہے اور بیشتر مردوں کے لیے ایک بیوی پر قناعت کرنا دشوار اور بعض صورتوں میں ناممکن ہے۔''

مائیسکل کا نظریہ:

''ہمیں اس امر کا کامل یقین ہے کہ دنیا میں ایک مرد بھی ایسا نہیں خواہ وہ کتنا ہی پارسا اور عفت پسند ہو جس نے کم سے کم خواب وخیال کی دنیا میں ایک سے زائد عورتوں سے محبت نہ کی ہو۔ اس حقیقت کی طرف بے شمار مصنفین اور ماہرین جنسیات نے توجہ دلائی ہے جو کہ مہیجات اور محرکات انسانی کے جنسی جذبات کو بھڑکاتے ہیں۔ مردوں میں ان کی تعداد اتنی کثیر اور ان کے اقسام اتنے متنوع ہیں کہ کسی عورت کے لیے ایسے شہوانی محرکات سے متاثر ہونا محال ہے۔''

ڈاکٹر میزل ہیس کا نقطہ نظر:

''جونہی کوئی مرد اپنے جذبات شہوانی کی تسکین کر لیتا ہے وہ فوراً دوسرے جنسی تجربات کی طرف لپکنا چاہتا ہے۔ اس کے برخلاف عورت جس مرد سے لذت حاصل کرتی ہے اسے کسی طرح چھوڑنا نہیں چاہتی۔''

فورل کی رائے مین عورت اپنی محبت میں بڑی احتیاط برتی ہے اور بہت دیکھ بھال کر اپنی جنسی محبت کا مرکز تلاش کرتی ہے۔ برخلاف اس کے مرد تقریباً ہر جوان عورت سے لطف اندوزی کی طرف مائل رہتا ہے اور اپنے انتخاب میں اتنا زیادہ محتاط اور باریک بین نہیں ہوتا۔ اس کے علاوہ عورت جنسی نقطہ نظر سے زیادہ محتاط اور مستقل مزاج ہوتی ہے اور شاذ ونادر ہی اس کے لیے یہ ممکن ہے کہ وہ بیک وقت کئی مردوں سے جنسی لطف اندوزی کی خواہش کرے۔ جارج برتھ کی رائے بھی یہی ہے۔ ماسکو یونیورسٹی میں (۳۴۴) لڑکیوں میں سے صرف (۳۱) نے خیال ظاہر کیا کہ وہ بیک وقت دو مردوں سے محبت کر سکتی ہیں ''کشش'' کہتا ہے ''نوجوان مرد جنسی فتوحات کی آرزو میں ایک دو نہیں کئی عورتوں کے تصور سے سرشار رہتا ہے۔ لیکن عورت کا دل حالت بلوغ میں صرف ایک محبوب مرد کے خیال سے لبریز ہوتا ہے۔''

کشش کی رائے میں عورتوں کے جنسی توحد کی وجہ ہے کہ ان کی محبت میں روحانی عناصر غالب ہوتے ہیں۔

اب اگر یہ صحیح ہے کہ مرد فطرتاً تعداد ازدواج کی جانب مائل ہے تو ازدواجی قانون کی تدوین میں اس امر کا لحاظ کیا جانا ضروری ہے تاکہ جن مردوں میں جنسی جذبہ غیر معمولی طور پر طاقتور ہو۔ ان کے لیے ایک سے زائد نکاح کی گنجائش رہے ورنہ اس کا نتیجہ یہ ہوگا ایسے مرد ناجائز جنسی تعلقات قائم کر لیں گے۔ جس معاشرہ میں تعداد ازدواج کو بالکل روک دیا گیا ہو اس میں خاندانی ابتری اور عائلی انتشار کے پیدا ہونے کا قوی امکان رہتا ہے کیونکہ ناجائز جنسی تعلقات کی کثرت ہوگی۔ اس میں شک نہیں کہ اسٹیٹ کو اس بارے میں اختیار ہونا چاہیے کہ تعداد ازدواج پر کڑی پابندیاں لگائے لیکن اسٹیٹ کو یہ حق نہیں پہنچتا کہ وہ اس کلیہ کو بالکل ختم کر دے۔ تعداد ازدواج کی ضرورت اس لیے بھی باقی

رہے گی کہ بہت سی عورتیں فطرتاً اس قدر سرد مزاج ہوتی ہیں کہ وہ مردوں کی جنسی خواہش کی تکمیل سے غافل رہتی ہیں۔

ہر قوم نے تعداد ازدواج کو محسوس کیا ہے دوسری قوموں نے طرح طرح کے طریقے اختیار کیے حتی کہ بعض ملکوں میں قانوناً زنا کے پیشہ کو تسلیم کرلیا گیا ہے اور بعض نے اس کو اس حد تک رواج دیا ہے کہ قانونی جواز سے اس کا کچھ کم مرتبہ نہیں رہا۔ اسلام چونکہ عورت کی عزت کا حامی ہے اور یہ بات گوارہ نہیں کرتا کہ پیسوں کے عوض اپنی عزتوں عفت کو بیچیں۔ اس نے تعداد ازدواج کی صورت میں اس مسئلہ کا حل پیش کیا ہے۔ اس کے علاوہ پھر جنگ کا مسئلہ بھی ہے جو دنیا میں ناپید نہیں ہوسکتا۔ جنگ کی وجہ سے مردوں کی تعداد میں کمی ہوتی رہتی ہے۔ عورتوں کو مردوں کے بغیر چھوڑنا گویا عمداً نسل انسانی کی افزائش کی راہ روکنا ہے۔ اس کے علاوہ عورتوں کی معاش کا مسئلہ کا انحصار مردوں پر ہوتا ہے۔ پس جو عورتیں جنگوں میں بیوہ ہوجاتی ہیں یا یتیم رہ جاتی ہیں ان کا ہاتھ تھامنا بھی مردوں ہی کا کام ہے۔

اہل یورپ کا اعتراف حق:

لندن کے ایک اسکول کی استانی مس میری اسمتھ نے اپنی کتاب میں (جو حال ہی میں شائع ہوئی ہیں) لکھا ہے۔

''یک زوجی کا جو قاعدہ قانون برطانیہ میں چلا ہوا ہے وہ تمام تر غلط ہے مردوں کو دوسری شادی کی اجازت ملنا چاہیئے۔''

میری اسمتھ کی اس کتاب کے متعلق سنڈے ٹریبون (ڈربن ٹال) مورخہ ۲۴ نومبر ۱۹۵۱ء میں اس کے لندنی وقائع نگار لکھتے ہیں۔

یقین ہے کہ پچیس سال سے اوپر عمر کی پچیس لاکھ بیوائیں جو اس وقت برطانیہ میں موجود ہیں دلچسپی اور قدر سے اس کتاب کو ہاتھوں ہاتھ لیں گی۔

اس اقتباسات سے اندازہ لگایئے کے تعدد ازدواج جس کی اسلام نے ناگزیز ضرورت کے وقت اجازت دی ہے قانون فطرت کے کتنے مطابق ہے اور حالات نے لوگوں کو اسلام کے اس قانون کی حقانیت کا کیسا یقین دلایا ہے۔

یہی میری اسمتھ کی اپنی کتاب میں ایک جگہ لکھتی ہے۔

چونکہ اس ملک (برطانیہ) میں عورتوں کی تعداد مردوں کے مقابلہ میں زیادہ ہے اس لیے ہر عورت شوہر کو پانے میں کامیاب نہیں ہوسکتی۔ اس کے بعد اس نے کہا ہے ایک بیوی کا رواج ناکام ہو چکا ہے اور یہ رواج بھی کوئی سائنٹیفک نہیں ہے۔

(ندائے حرم کراچی ربیع الاول ۱۳۷۱)

انگلستان میں جنسی بے راہ روی کو روکنے کے لیے سترویں صدی سے کثرت ازدواج کا چرچا شروع کیا گیا' چنانچہ ۱۶۵۸ء میں ایک شخص نے زنا کاری اور نومولود حرامی بچوں کی اموات کو روکنے کے لئے کثرت ازدواج کی حمایت میں ایک پمفلٹ شائع کیا اس کے ایک صدی بعد انگلستان کے ایک قابل اعتماد اور صاحب کردار پادری نے فحاشی اور زنا کاری کو روکنے کے لئے کثرت ازدواج کے طریقہ کو اختیار کرنے کی رائے دی۔

شوپنہار نے اپنے خیال کو ظاہر کرتے ہوئے لکھتا ہے۔

''ایک بیوی پر اکتفا کرنے والے کہاں ہیں؟ میں انہیں دیکھنا چاہتا ہوں ہم میں سے ہر شخص ''کثرت ازدواج'' کا قائل ہے۔ چونکہ ہر آدمی کو متعدد عورتوں کی ضرورت پڑتی ہے اس لئے مرد پر کسی قسم کی قید عاید نہ ہونی چاہیئے۔

ایک بصیرت افروز واقعہ:

علامہ عبدالعزیز شادیش مصری نے ایک واقعہ لکھا ہے پڑھنے کے لائق ہے۔لندن میں ایک ہسپانوی شخص سے ملنے کا اتفاق ہوا' ہم نے بہت سے اسلامی مسائل پر تبادلہ خیال کیا۔اور جیسے ہی تعدد ازدواج پر بحث چھڑی تو اس شخص نے کہا کاش اگر میں بھی مسلمان ہوتا تو ایک اور بیوی کر لیتا میں نے اس سے اس کی وجہ دریافت کی۔اس نے کہا میری بیوی کو جنون ہو گیا ہے اور اس پر کئی برس گزر چکے ہیں' جس کی وجہ سے مجھے مجبوراً آشنائیں کرنی پڑتی ہیں کیونکہ میں دوسری بیوی نہیں کرسکتا' اگر میرے پاس دوسری جائز بیوی ہوتی تو اس سے میری جائز اولاد ہوتی جو میری کثیر دولت کی مالک بنتی' میری آنکھوں کی ٹھنڈک اور بہترین رفیق ہوتی۔اور مجھے اس سے اطمینان اور سکون حاصل ہوتا۔

قانون اسلام سے روگردانی کا نتیجہ:

مسز برڈسل کال کنز صدر ینگ وومین کرسچن ایسوسی ایشن واشنگٹن نے بکنگ کمیٹی کے سامنے بیان دیتے ہوئے کہا ہے۔

''امریکہ میں چودہ سال کے عمر کی لڑکیوں کی تعداد ایک کروڑ بیس لاکھ ہے جو سب کی سب کنواری ہیں ان کے مقابلہ میں کنواروں کی تعداد نوے لاکھ ہے اس حساب سے تیس لاکھ کنواری لڑکیوں کے لئے شوہروں کا ملنا محال ہے کیونکہ جنگ نے مردوں اور عورتوں کا عددی توازن بہت بڑی حد تک خراب کر دیا ہے۔

بتایا جائے اسی حالت میں کیا کیا جائے گا اگر تعدد ازدواج کی اجازت نہ دی جاتی ہے تو پھر عفت وعصمت کو دنیا کی کون سی طاقت بچا سکتی ہے اور بفرض محال یہ بچ بھی جائے تو اس ظلم عظیم کا وبال کس کے سر آئے گا؟ اور ان تیس تیس لاکھ تعداد کی گریہ وزاری اور ان کے نالہ وشیون کیا کچھ نہ کریں گے جس نے یہ لکھا بالکل سچ لکھا کہ:

> لوگ سمجھتے ہیں تعدد ازدواجی اور وحدت ازدواجی میں مقابلہ ہے لیکن یہ غلط ہے' اصل میں مقابلہ ہے محدود تعدد ازدواجی کی اجازت اس لئے دیتا ہے کہ لا محدود حرام کاری کا سد باب ہو' لیکن جو وحدت ازدواجی کے قائل ہیں ان کے پاس لامحدود حرام کاری کے انسداد کا کوئی علاج نہیں' اس لئے تو وہ تعدد ازدواجی کے خلاف زہر افشانی کرتے ہیں' مگر یہ آواز بلند نہیں کرتے کہ ایک عورت والے مرد کو دوسری جگہ شہوانی جذبات کی سیری کے لئے منہ کالا نہ کرنا چاہیئے۔

ہندوؤں کا اعتراف حق:

یہ تو مغرب کا اعتراف حق تھا' اب ہندوؤں کے متعلق سنیئے۔ ''مدراس ہندو مہا سبھا نے ہندو لا کمیٹی کے نام جو یاداشت ارسال کی ہے اس میں پہلی بار ہندو سوسائٹی کے لئے بعض حالات میں تعدد ازدواج کی ضرورت کا اعتراف کیا گیا ہے یعنی ہندوؤں کو بعض ایسے ایسے حالات بھی پیش آسکتے ہیں جن میں ایک مرد کو کئی کئی عورتوں سے شادی کی

اجازت ہونی چاہیئے۔

ہمیں بتانا یہ ہے کہ اسلام نے عفت وعصمت اور پاکبازی کے لیے جو شاہرہ قائم کی ہے اس پر چلنے سے ہی عزت وابرواور پاکدامنی حاصل ہوسکتی ہے' دوسری کوئی شکل نہیں اور وہ شاہرہ یہی ہے کہ عورتیں پسند آئیں ان سے شادی کرلی جائے' ایک سے کی جائے ضرورت ہوتو دو سے تین سے حتی کہ چار تک اجازت ہی مگر عدل ومساوات کی ضروری شرطوں کے ساتھ۔

تعدد ازدواج پر ایک انگریز خاتون کا اعتراف:

امیر علی نے اپنی کتاب اسپرٹ آف اسلام میں ایک انگریز خاتون لیڈی گورڈون کا جو واقعہ نقل کیا ہے اس کا یہاں ذکر کردینا زیادہ بہتر معلوم ہوتا ہے۔اس خاتون نے مشرقی ممالک کے اکثر حالات پر اجمالی طور پر غور کیا اور اس نتیجہ پر پہنچیں کہ کئی بیویاں ان ممالک میں زیادہ ترکی جاتی ہیں جہاں فقر وفاقہ زیادہ اور روزگار کے ذرائع کم ہوتے ہیں جس کی وجہ سے اسباب زندگی اور روزگار حاصل کرنے میں عورتوں کو خود کفیل ہونا دشوار ہوتا ہے۔اس خاتون کی رائے ہے کہ منجملہ اور ضرورتوں کے تعدد ازدواج کی یہ بھی ایک ضرورت ہے۔

بہرکیف تعدد ازدواج پاکدامنی اور عفت کا سب سے بڑا ذریعہ اور ترقی نسل انسانی کا ایک قوی ضامن ہے۔اب تعدد ازدواج کو بہت سی خرابیوں کی بنیاد قرار دینا ایک امر اضافی ہے جس کو عام حکم قرار نہیں دیا جاسکتا کیونکہ قوموں' زمانوں' مقامات اور حالات کی اختلاف کے لحاظ سے تعدد ازدواج کی خرابیاں بھی مختلف ہوتی ہیں۔غور کیجئے کہ نصرانیت کے ابتدائی دور میں شادی کو کس طرح برا سمجھا جاتا تھا۔شادی شدہ لوگوں کو بری نظر سے دیکھا جاتا تھا اور رہبانیت کو بہتر خیال کیا جاتا تھا۔''

تعدد ازدواج مسلم ممالک میں:

انسائیکلوپیڈیا برٹانیکا کے مطابق ایک مشہور ماہر انسانیات Anthropologist جارج مرڈاک کی درجہ بندی کی رو سے ۲۵۰ کلچروں یا معاشروں میں سے ۱۹۳ میں چندزوجگی یعنی ایک سے زیادہ بیویاں رکھنے کا رواج پایا گیا۔

نیز ایک دوسرے حوالے میں مذکورہ بالا ماہر Murdock ہی کی ایک رپورٹ (۱۹۴۹ء) کے مطابق دنیا کی ۵۵۴ قوموں سے ۴۱۵ میں کثیر زوجگی کا راوج پایا جاتا ہے۔

In his comparison of types of marriage in a world widosample ---societies, Murdock ---found ploygamy in---and ployandry in only.

اس موقع پر قدرتی طور پر ذہن میں یہ خیال پیدا ہوسکتا ہے ہو نہ ہو مسلم ملکوں میں چندزوجگی کا رواج زیادہ پایا جاتا ہوگا۔ جی نہیں، بلکہ حیرت انگیز طور پر مسلم ملکوں میں چند زوجگی کی بہ نسبت یک زوجگی کا رجحان ہی زیادہ غالب نظر آتا ہے۔ چنانچہ برٹانیکا کے مذکورہ بالا بیان کے معاً بعد حسب ذیل صراحت موجود ہے:

It is doubtful howeverwather such Islamic countries as Algeria. Tunisia, Egypt, and pakistan should today be classfied as ploygynous public opinion there seems now to favour monogamy

نیز اسی انسائیکلو پیڈیا کے مضمون نگاروں کو اس سلسلے میں مزید اعتراف ہے کہ اسلامی شریعت میں تعدد ازدواج یعنی ایک سے زیادہ شادیوں کی اجازت کے باجود اسلامی معاشرے میں زیادہ تر یک زوجگی ہی کا رواج ہے۔

the normal practice in Islamic society has always been that monogamy

اور ڈاکٹر مصطفیٰ ہباعی نے تحریر کیا ہے عرب ممالک کے اعداد شمار کے مطابق ظاہر ہوتا ہے کہ ایک سے زائد شادی کرنے والوں کا تناسب بہت ہی کم ہے جو فی ہزار ایک بھی نہیں ہے۔

(فالاحصاء ات التی تنشرعن الزواج والطلاق فی البلاد العربیة الاسلامیة تدل علی ان نسبة المتروجین باكثر من واحدة نسبة ضئیلة جداً لاتكاد تبلغ الواحد بالالف)

یہ ہے مسلمانوں کی ''شہوت پرستی'' اور ان کی چار چار شادیاں کرنے کا افسانہ، جس کے باعث عوام کے سامنے ان کی ایک ایسی مہیب اور خیالی تصویر پیش کی جاتی ہے جس کا واقعات کی دنیا میں کوئی وجود نہیں ہے۔ معترضین اپنی خیالی تصویروں کے ذریعہ دنیا کو یہ باور کرانا چاہتے ہیں کہ مسلمان گویا کہ اس دنیا کی مخلوق نہیں بلکہ کسی اور دنیا کی مخلوق ہے۔

موضوع نمبر ۴۸

ریشہ دار غذاؤں کا استعمال اور جدید سائنسی تحقیقات

اسلامی طب میں ریشہ دار غذاؤں کے ضمن میں بہت زیادہ غذائیں شامل ہیں آپ صلی اللہ علیہ وسلم اور صحابہؓ بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی تناول فرماتے تھے بغیر چھنے آٹے میں جو بھوسی ہوتی ہے اور جسے ہم آج کل نکال دیتے ہیں وہ ریشہ دار غذاؤں میں سب سے مقوی جز ہوتی ہے کیونکہ ریشہ دار غذا معدے میں ٹھہر کر دیگر غذائی اجزاء کو ہضم ہونے میں مدد دیتی ہے جب کہ بغیر ریشہ کی غذا فوراً ہضم ہو جاتی ہے اور اس طرح اس کے ناقص اجزاء بھی فوراً اثر انداز ہوتے ہیں۔

آیئے اب جدید تحقیقات کی روشنی میں یہ جائزہ لیتے ہیں کہ ریشہ دار غذاوں کے نبوی خوراک بننے پر جدید سائنس کی کیا تحقیقات ہیں۔

غذا دنیا کی بہترین دوا ہے:

مشہور طبی مقولہ ہے ''ہم وہ ہی کچھ ہیں جو ہم کھاتے ہیں'' وراثتی عوامل کے بعد صرف غذا ہی وہ بنیادی عنصر ہے جس سے اس بات کا تعین کیا جا سکتا ہے کہ جسم و جان کے حوالے سے ہم کیا ہیں؟ کس مرض سے مریں گے اور کب مریں گے۔ غذائی تحقیقات کی بدولت سے یہ بات ثابت ہے کہ ناقص تغذیہ اور اس کے نتیجہ میں مختلف بیماریوں کا آپس میں گہرا تعلق ہوتا ہے۔ چنانچہ غذائیات آج طب جدید کا اہم شعبہ ہے۔ مغرب میں غذائی ڈاکٹر محض غذا کے رد و بدل سے بیشتر امراض کا علاج کرتے ہیں۔ ماہرین غذائیات نے بڑی چھان بین کر کے اس بات کا پتہ چلایا ہے کہ کس طرح متوازن غذا صحت کو برقرار رکھنے میں مدد کرتی ہے۔ اور ناقص غذا کی وجہ سے کون کون سی بیماریاں لاحق ہوتی ہیں: برصغیر تقسیم سے پہلے ایک مشہور برطانوی ڈاکٹر نے شمالی ہند کے ایک غذائی تحقیقی مرکز میں چوہوں پر غذائی

تجربات کیے۔ صاف ستھرے روشن اور ہوادار کمرہ نما پنجروں میں ایک لاکھ چوہوں کو رکھا گیا۔ انہیں گندم کے سالم آٹے کی چپاتیاں' تازہ مکھن' کچا دودھ' کچی گاجریں اور شلغم کی روزانہ غذا کے علاوہ ہفتہ میں ایک بار کچا گوشت اور ہڈیاں دی گئیں۔ پینے اور نہانے کے لئے وافر پانی مہیا کیا گیا۔ یہ سلسلہ چار سال تک جاری رہا۔ اس دوران کسی چوہے کو بھی کوئی بیماری لاحق نہ ہوئی۔ صرف چند ایک حادثاتی اموات کے سوا ان کے بچوں کو بھی کوئی غیر فطری موت واقع نہ ہوئی اور نہ ہی کوئی مرضیاتی ہلاکت ہوئی۔

اس طرح گویا تین باتوں میں یعنی صفائی سکون اور خوراک پر ہی کنٹرول کر کے جملہ امراض کا مکمل طور پر خاتمہ کر دیا گیا۔ ساتھ ہی ساتھ اسی ماحول اور انہی حالات میں ایک ہزار چوہوں کو ناقص غذا پر رکھا گیا۔ یعنی ایسی غذا جو غیر متوازن اور غیر مناسب تھی۔ چار برس تک یونہی ناقص غذا پر پرورش پانے والے چوہوں کے مطالعے سے پتہ چلا کہ ان میں سے بیشتر نمونیا اور پھیپھڑوں کے امراض کا شکار ہوئے۔ انہیں کان' ناک' گلے اور آنکھوں کے عوارض لاحق ہوئے۔ معدے اور پیٹ کی تکالیف پیدا ہوئیں۔ قبل از وقت بچے پیدا ہوئے اور قبل از وقت پیدائش اور اموات واقع ہوئیں۔ خارش' پھوڑے' پھنسیاں اور ایگزیما جیسے جلدی امراض لاحق ہوئے بھس' بیری بیری' جلودھر' اعصابی سوزش اور دل کے امراض پائے گئے۔ نفسیاتی حوالے سے دیکھا گیا کہ ناقص تغذیہ چوہے صحیح تغذیہ پانے والے چوہوں کی نسبت زیادہ نروس اور چڑ چڑے تھے اور آپس میں ایک دوسرے کے ساتھ لڑائی ہنگامہ کرتے رہتے۔ اس کے برعکس صحیح تغذیہ چوہے متحمل مزاج اور حلیم الطبع اور تربیت پذیر تھے اسی طرح کا ناقص غذا کا تجربہ جب کتوں پر کیا گیا تو انہیں ماخورہ' دانتوں کی خرابیاں فرم کولون اور پیچش جیسی بیماریاں لاحق ہونے لگیں۔

اس تجربے سے یہ بات واضح طور پر سامنے آتی ہے اگر صحیح تغذیہ کی بدولت جانوروں کو بیماریوں سے محفوظ کیا جا سکتا ہے تو اسی طرح انسانوں کو بھی عوارض سے بچایا جا سکتا ہے۔ صدیوں کے تجربہ سے انسان نے غذائی معلومات حاصل کی ہیں۔ آج کل غذائیات طبی سائنس کا اہم شعبہ ہے جس نے غذائی خواص اور خوبیوں پر اہم تحقیقات کی ہیں۔ جن کی رو سے' مندرجہ ذیل غذائیں صحت بخش قرار دی گئی ہیں۔

۱......سالم گندم' آٹا' غیر پالش شدہ چاول' دالیں وغیرہ۔

۲.....دودھ دہی، مکھن، بالائی وغیرہ۔
۳.....تازہ پھل اور خوردنی سبزیاں۔
۴.....کبھی کبھی مچھلی گوشت اور انڈے بھی ہو جائیں تو کوئی مضائقہ نہیں۔

اپنے خورد و نوش کی بدولت پاکستان کے شمالی علاقہ جات کے لوگ صحت اور توانائی کے حوالے سے دنیا کے بہترین لوگوں میں شمار ہوتے ہیں۔ برطانیہ کے ایک ماہر غذائیات نے ان کے خورد و نوش کا تقسیم ہند سے قبل ایک جائزہ لے کر ان کی معمولی غذا کا یوں تجزیہ کیا تھا:

- سالم خوردنی اجناس مثلاً گندم، جو، یا غیر صیقل شدہ چاول۔
- سالم دودھ اور دودھ سے تیار شدہ اشیائے خورد و نوش۔
- تازہ پتوں والی سبزیاں گاجر ٹماٹر وغیرہ۔ (بکثرت)
- تازہ پھل گوشت، مچھلی اور انڈے (کبھی کبھی)

ریشہ کیا ہے؟

ریشہ کیا ہے؟ ریشہ اور بھوسی (سبوس) یا چھلکا آٹا، جو دالوں اور مغزیات کے چرم سے چپکا ہوتا ہے ریشہ سیب کے پوست، گیہوں کے گودے یا مغز کے چھلکے یا پھوک میں ہوتا ہے۔ ریشہ غذا کا وہ حصہ ہوتا ہے جو ہضم نہیں ہوتا ہے بلکہ جوں کا توں آنت میں پہنچ جاتا ہے۔

ریشہ دار غذائیں دماغی صحت پر خوش گوار اثرات مرتب کرتی ہیں:

لندن میں زیادہ ریشہ دار غذائیں استعمال کرنے والے افراد خوش باش اور توانا تیز اور طرار ہوتے ہیں کارڈیف یونیورسٹی کے پروفیسر اینڈریو اسمتھ نے اپنی ایک اسٹیڈی کے نتائج بتاتے ہوئے کہا ہے کہ ریشہ دار غذائیں دماغی صحت کے لئے قابل ذکر حد تک مفید ہیں ریسرچ کے دوران پروفیسر نے ۳۰ سے ۸۰ سال کے عمر کے رضا کاروں کو چار ہفتے تک ناشتہ میں دلیہ دیا ایک ہفتہ کے بعد ہی ایسے نتائج سامنے آنا شروع ہو گئے ہیں کہ جن سے پتہ چلتا تھا کہ دلیہ ان افراد کی دماغی صحت پر انتہائی خوش گوار اثرات مرتب کرنا شروع

کر دیئے ہیں ان افراد میں تھکاوٹ بوریت کم ہوگئی اور ادراک کی قوتیں بڑھ گئیں دلیہ سے آنتوں پر بھی خوشگوار اثرات پڑے۔

گندم کی بھوسی قبض کشا کیوں؟

ایک فیشن زدہ خاتون کریانے کی دوکان پر گندم کی بھوسی کے بارے میں پوچھ رہیں تھیں۔ دوکان والے نے جب انہیں بتایا کہ گندم کی بھوسی اس کے پاس دستیاب نہیں ہے تو انہوں نے اس سے التجا کی بھائی! اللہ کے واسطے مجھے بتایئے تو سہی یہ بھوسی مجھے آخر کہاں ملے گی۔ دس بارہ دوکانیں چھان ماری ہیں پر بھوسی کہیں نہیں ملتی۔ مجبور ہوں۔ قبض کے مرض نے ناک میں دم کر رکھا ہے۔ حکیم نے اس کا علاج بھوسی بتایا۔ کیا کروں کہاں سے خریدوں'' دوکان دار نے تشفی دلاتے ہوئے کہا'' بہن ہم بھوسی نہیں رکھتے' پچھلی گلی میں ایک دوکان ہے جس پر جانوروں کا دانہ اور کھلی وغیرہ فروخت ہوتی ہے۔ آپ کو یہ بھوسی وہاں ضرور مل جائے گی'' خاتون کچھ بڑبڑاتی ہوئی گلی میں مڑ گئیں۔

گندم کی بھوسی لازماً ہماری روٹی میں شامل ہوتی تھی' اب ہماری غذا سے خارج ہو چکی ہے' کیونکہ اب ہم سفید آٹے کی بنی روٹی اور دیگر اشیاء کے رسیا ہوگئے ہیں۔ ہم نے تو اپنی غذا سے تقریباً ہر قسم کے ریشے کو خارج کر دیا ہے۔ دالیں ہم صرف دھلی ہوئی یعنی بغیر چھلکے کی کھاتے ہیں۔ سیب' ناشپاتی' آڑو کا پوست ہم اتار دیتے ہیں۔ موسمی اور کینوں وغیرہ کا صرف رس چوستے یا پیتے ہیں پھوک نہیں کھاتے۔ انار بھی ہم بڑی احتیاط سے کھاتے ہیں' اس کے بیج چبانے کی زحمت کون کرے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ آج کل بالخصوص ادھیڑ عمر افراد میں بعض امراض کا خاص طور پر بڑا زور ہے۔ ان میں قلب کی شکایات' بواسیر قبض' آنتوں کی خراش اور زخم قولون یعنی بڑی آنت کا سرطان' پتے کی پتھری وغیرہ شامل ہیں۔

نسل بانسل سے ہم ریشہ اور پھوک استعمال کرتے چلے آرہے تھے' لیکن بھلا ہو نئی روشنی کا جس نے اسے ہماری غذا سے خارج کر کے خود کو مختلف بیماریوں کا شکار بنالیا ہے۔ ہمارے امیر ماضی میں بھی ریشہ کے استعمال سے حتی المقدس گریز کرتے تھے اور اس کے نتیجے میں مذکورہ امراض کا شکار بھی رہتے تھے۔ یہ امراض غریبوں میں شاذونادر ہی ہوتے تھے۔ اس کی وجہ یہ تھی کہ وہ اپنی غربت کی وجہ سے اس کے استعمال پر مجبور تھے۔

آج کل پتے میں پتھری (سنگ صفراء) کا مرض بھی بہت عام ہے۔ پتے میں جو پتھریاں بنتی ہیں وہ دراصل کولیسٹرول کی گولیاں ہوتی ہیں پتے میں بند یہ پتھریاں سخت تکلیف اور اذیت کا سبب ہوتی ہیں۔ طب جدید سرجری ہی کو اس کا شافی علاج سمجھتی ہے۔ کینیڈا میں کئے گئے تجربات سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ گندم کی بھوسی کو بڑی مقدار میں کھانے سے اس تکلیف میں نمایا آرام اور فائدہ ہوتا ہے۔ اسی طرح معدے کے زخموں کے مریضوں کو بھی گندم کی بھوسی سے آرام ہوتا ہے۔

ریشہ دار غذاؤں پر انگلستان کے ڈاکٹروں کی تحقیق:

تحقیق کے مطابق ریشہ ہمیں صحت مند رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ چند سال پہلے انگلستان میں کی گئی تحقیق کے مطابق انسان جتنا زیادہ غذائی ریشہ استعمال کرتا ہے اس میں قلب کے مرض میں مبتلا ہونے کی استعداد اتنی ہی کم ہو جاتی ہے۔ یہ بات بھی دیکھی گئی ہے کہ ریشے کے استعمال سے خون میں کولیسٹرول کی مقدار گھٹ جاتی ہے کولیسٹرول کی کثرت مرض قلب کا اہم سبب سمجھی جاتی ہے۔ ریشے دار غذاؤں کے استعمال سے وزن میں کمی کے ساتھ ساتھ خون میں کولیسٹرول کی مقدار میں نمایا کمی ہوتی ہے۔ یہی کولیسٹرول رگوں میں جم کر انہیں تنگ کر دیتی ہی جس کی وجہ سے بلڈ پریشر بڑھتا ہے جس کا قلب پر بڑا خراب اثر مرتب ہوتا ہے۔ اس کی وجہ سے خون میں تھکے بنتے ہیں جو شریانوں میں رکاوٹ کا سبب بن کر دورہ قلب کا سبب بنتے ہیں، بلکہ بسا اوقات مہلک بھی ثابت ہوتے ہیں۔

ریشہ دار غذاؤں سے آنتیں محفوظ رہتی ہیں:

ریشے کی غذا کے بارے میں ایک خاص انکشاف یہ ہوا ہے کہ ایسی غذا معدے سے بہت جلد فارغ ہو کر چھوٹی آنت میں پہنچ جاتی ہے۔ اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ چونکہ اس میں ریشہ نہیں ہوتا اس لئے معدے میں زیادہ دیر نہیں ٹکتی۔ اس کے برخلاف بے چھنے آٹے کی روٹی دیر سے چھوٹی آنت میں پہنچتی ہے۔ اب ہوتا یہ ہے کہ معدے سے ایسی غذا کے نکلنے سے پہلے پہلے معدے کے ہاضم رس غذا سے پہلے چھوٹی آنت میں پہنچ کر اپنا کام شروع کر دیتے ہیں۔ آنتیں چونکہ اس وقت خالی ہوتی ہیں اس لیے یہ رس آنتوں کو چاٹنے لگتے

ہیں جب کہ ریشہ دار غذاؤں کے استعمال سے آنتیں محفوظ رہتی ہیں' کیوں کہ آنتوں اور ہاضم رس یا رطوبتوں کے درمیان ریشہ حائل ہو جاتا ہے۔اس سے ان کی رطوبتوں کی شدت اور تیزی کم ہو جاتی ہے گویا اس شکایات سے بچنے کی تدابیر بھی یہ ہے کہ ہم اپنی غذا میں ریشہ اور پھوک کو شامل رکھیں۔

ریشے کی کمی کا اہم اثر قبض بھی ہے۔چونکہ غذا میں ریشہ اور پھوک شامل نہیں ہوتا اس لئے آنتوں میں پانی کی مقدار گھٹ جاتی ہے ریشہ پانی کو جذب کرتا ہے اور آنتوں میں پہنچ کر فضلے کو خشک ہونے بچاتا ہے۔گندم کی بھوسی میں خاص طور پر پانی کو حذب کرنے کی صلاحیت خوب ہوتی ہے اس کی وجہ سے سدے نہیں بنتے۔غذا میں طویل عرصے تک بھوسے یا ریشے شامل نہ ہونے کی وجہ سے سدے بنتے ہیں ان سے آنتوں کو سخت نقصان پہنچتا ہے۔ان کی وجہ سے بواسیر کی شکایت بھی ہو جاتی ہے۔آنتوں میں طویل عرصے تک سدّوں کی موجودگی سے جراثیم صفرادی تیزابیت کو ایسے کیمیوں میں تبدیل کر دیتے ہیں جن سے سرطان ہو سکتا ہے۔

ان حقائق کی روشنی میں یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ ریشہ اور پھوک کا استعمال صحت وتوانائی کے لئے بے حد ضروری ہے۔ہمیں سفید آٹے کی روٹی کی جگہ بے چھنے آٹے کی روٹی کھانی چاہیئے۔اس کے ساتھ ساتھ سبزیوں بالخصوص پتے والی ترکاریوں' گاجر' مولی' ٹماٹر' شلجم وغیرہ جیسی سبزیوں کے استعمال پر زیادہ توجہ دینی چاہیے۔

ریشہ دار غذاؤں کی قبض کشا تاثیر:

ہمارے جسم میں ریشہ نظام ہضم کو ٹھیک طور پر چلانے اور فضلہ کو خارج کرنے میں اہم ترین کام انجام دیتا ہے۔ریشہ میں قدرت نے قبض کشا دوا کی تاثیر رکھی ہے۔ریشہ کی وجہ سے فضلہ زیادہ پانی جذب کرتا ہے۔تجربہ سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ ایک گرام ریوند چینی کے ریشہ میں پندرہ گرام پانی اور ایک گرم بھوسی میں پانچ گرام پانی جذب ہوتا ہے۔اس سے ریشہ دار خوراک (بھوسی ریوند چینی وغیرہ) کا حجم بڑھ جاتا ہے جس کی وجہ سے فضلہ کا اخراج آسان ہو جاتا ہے۔لہٰذا اگر سفید آٹے کے بجائے ایسے آٹے کی روٹی استعمال کی جائے جس میں سے بھوسی نہ نکالی گئی ہو تو اس کے استعمال سے خارج ہونے والا فضلہ پچیس

فیصد زیادہ ہوتا ہے اور جسم میں حرارے بھی کم سے کم جذب ہوتے ہیں۔

ریشہ دار غذاؤں سے خون میں کولیسٹرول کی کمی:

ریشہ دار غذا کے اجزاء نظام ہضم کی نالی پر ایک خاص قسم کا عمل کر کے کولسٹرول کیا اخراج کو ممکن بنا دیتے ہیں اور ساتھ ہی کولسٹرول کو خون کی باریک شریانوں میں جذب ہونے کے عمل کو کم کر کے دل کی بیماریوں کے خطرہ کو ٹال دیتے ہیں۔ اس کی تصدیق تقریباً چالیس سال قبل جنوبی امریکہ کے **Public Health Service** کے ڈاکٹر **Denis Burkitt** نے کر دی تھی۔ ان کے زیر علاج جن افراد نے زیادہ ریشہ دار غذائیں استعمال کیں ان کے خون میں کولسٹرول کی سطح بالکل ختم ہو گی اور ان میں دل کی بیماریوں کا امکا بہت کم تھا اور پھر جب انہیں افراد نے ریشہ دار غذا کا استعمال ترک کر کے کم ریشہ دار خوراک شروع کی تو ان کے خون میں نہ صرف کولسٹرول کی مقدار میں اضافہ ہو گیا بلکہ دل کی مختلف بیماریوں کی علامتیں بھی ظاہر ہونا شروع ہو گئیں۔

جسمانی فٹنس سے پہلے ریشہ دار غذائیں استعمال کریں:

وزن کم کرنے کے لیے جو لوگ پرہیزی غذا استعمال کرتے ہیں وہ اچھی طرح جانتے ہیں کہ کم خوراک کی باعث بھوک کی غیر مطمئن سی حالت میں کیسا محسوس کرتے ہیں۔ ریشہ بھوک کو کم کرنے کا ایک محفوظ اور قدرتی زریعہ ہے۔ تحقیق سے یہ واضح ہو چکا ہے کہ اس کی ایک حیاتیاتی وجہ یہ ہے کہ دبلے پتلے لوگوں کے مقابلہ میں موٹے لوگوں کا معدہ جلدی خالی ہو جاتا ہے اور وہ تھوڑی ہی دیر کے بعد دوبارہ بھوک محسوس کرنے لگتے ہیں ایسے موقع پر ریشہ خاص طور مددگار ثابت ہو سکتا ہے کیونکہ ایسی خوراک میں حرارے بہت کم یا نہ ہونے کے برابر ہوتے ہیں۔ پیٹ بھرا رہتا ہے مگر حرارے کم جذب ہو رہے ہوتے ہیں۔

ریشہ دار غذائیں کینسر سے بچنے کے لئے مفید ہیں:

تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے کہ ان افراد میں جو ریشہ والی غذائیں استعمال کرتے ہیں ان میں کینسر جیسا مرض کم یا بالکل نہیں پایا جاتا۔ اس کے برعکس جو لوگ ریشہ والی

غذائیں بالکل استعمال نہیں کرتے ان میں کینسر کے مریض زیادہ پائے گئے ہیں۔ ریشہ ہمیں خاص طور سے Colon (بڑی آنت کا زیریں حصہ) اور Rectum بڑی آنت کے آخری حصہ) کے کینسر سے محفوظ رکھنے میں بہت مددگار ثابت ہوتا ہے۔

امریکا میں ریشہ دار خوراک کے استعمال کی شرح بہت کم ہے وہاں Colon کے کینسر کی شرح آٹھ فیصد زیادہ ہے۔ اس کے برعکس ترقی پزیر ممالک میں ریشہ دار خوراک کا استعمال کیونکہ زیادہ ہوتا ہے اس لئے وہاں Colon کا کینسر بالکل نہیں پایا جاتا۔

ریشہ دار غذائیں ذیابطیس کے مریضوں کے لئے فائدہ مند:

کچھ ریشہ دار خوراک ایسی ہیں جو انسانی جسم میں گلوکوز کے جذب ہونے کے عمل کو کم کر دیتی ہے۔ لہٰذا ذیابطیس کے مریضوں کے لئے یہ غذا خاص طور پر مفید ہے کیونکہ یہ بلڈ شوگر کو کنٹرول کرنے میں مدد دیتی ہے۔ بطور تجزیہ یہ بات سامنے آئی ہے کہ زیادہ ریشہ والی غذا استعمال کر کے نہ صرف جسم میں انسولین کی کمی کو دور کیا جا سکتا ہے بلکہ ذیابطیس کے مرض میں استعمال جانے والی دیگر ادویہ کے استعمال کو کم کیا جا سکتا ہے۔

اس طرح کا ایک کامیاب تجربہ آسٹریلیا میں کیا گیا۔ ذیابطیس کے دس ایسے مریضوں کو جو اپنی آبائی جگہوں سے آکر شہر میں بس گئے تھے آمادہ کیا گیا کہ وہ سات ہفتوں کے لیے واپس اپنے آبائی شہروں میں جا کر اپنے گاؤں میں عام طور پر استعمال کی جانے والی خوراک استعمال کریں۔ سات ہفتوں کے بعد جب وہ افراد آئے تو شہر کی غذا استعمال نہ کرنے کی وجہ سے وہ پہلے سے زیادہ چاق و چوبند اور صحت مند تھے۔ ریشہ سے بھرپور غذا کی بدولت نہ صرف انہوں نے اپنا انہوں نے پنا غیر ضروری وزن کم کر لیا تھا بلکہ ان کے خون میں موجود شگر بھی اپنی نارمل سطح پر واپس آ گئی تھی۔

حال ہی میں کی گئی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ریشے دار مادے Guargum اور Xamthamgum ذیابطیس کے مریضوں کے لیے بے حد مفید ہیں۔ ان دونوں ریشوں کا اضافی کام یہ ہوتا ہے کہ یہ معدہ کو اس قابل بنا دیتے ہیں کہ وہ شوگر اور چکنائی کو خاص طریقے سے محفوظ کر لیتے ہیں اور ضرورت کے وقت استعمال

کے لیے اٹھا رکھتے ہیں۔

کینیڈا، برطانیہ اور امریکہ کی ذیابطیس ایسوسی ایشن لوگوں کو زیادہ تر ایسی ریشہ دار غذائیں تجویز کرتی ہیں جس میں ہڑ، پھلی اور پھلی کے دانے والی خوراک شامل ہو۔ ایسی غذائیں ذیابطیس کا مکمل علاج تو ہرگز نہیں ہے لیکن یہ کسی حد تک انہیں کنٹرول کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ ذیابطیس میں شوگر کو کنٹرول کرنے لیے دالیں، مٹر پھلیاں، پھلی کے دانے اور بغیر چھانے ہوئے آٹے اور اناج کا استعمال بے حد ضروری ہے۔

کھانے کو وسط میں نہ کھائیں:

ایک حدیث میں ہے کہ برکت کھانے کے درمیان میں نازل ہوتی ہے پس تم کنارے سے کھایا کرو وسط سے نہ کھایا کرو۔ (ابوداؤد)

کھانے میں وٹامنز، نمکیات اور بے شمار حل پذیر نافع جسم اجزاء ہوتے ہیں۔ ان میں نمکیات اور آئرن اور دیگر ایسے اجزاء تو تہہ میں بیٹھ جاتے ہیں جب کہ وٹامنز اور لطیف اجزاء کناروں کی طرف مائل ہو جاتے ہیں۔ جو کھانے کے خاص اجزاء ہوتے ہیں اور جسم کی تقویت کے لیے نہایت ضروری ہوتے ہیں۔ جسم کو خالص روغنی اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے ایسے اجزاء کناروں کی طرف زیادہ مائل ہوتے ہیں اور جب ہم کناروں کی طرف سے کھانا شروع کریں گے تو فوراً وہ ضرورت پوری ہوگی۔

موضوع نمبر ۴۹

حضور کا بیٹھنا اور جدید سائنسی تحقیقات

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا بیٹھنا:

حضرت ابو سعید خدریؓ فرماتے ہیں کہ حضور اقدس ﷺ جب مسجد میں تشریف فرما ہوتے تو گوٹ مار کر تشریف رکھتے۔(قال کان رسول الله صلی الله علیه وسلم اذا جلس فی المسجد احتی بیدیه) (شمائل ترمذی) گوٹ مارنا یہ کہلاتا ہے کہ دونوں گھٹنوں کو کھڑا کر کے سرین کے بل بیٹھیں اور دونوں ہاتھوں سے پنڈلیوں پر حلقہ کریں بسا اوقات بجائے ہاتھوں کے کپڑا، لنگی، عمامہ وغیرہ اس طرح لپیٹا جاتا ہے کہ کمر اور پنڈلیوں پر لپٹ جائے یہ ہیئت تواضع اور مسکنت کی بھی ہے۔

تن کر (اکڑ کر) بیٹھنے کو اللہ کے غصب والا طریقہ قرار دیا۔(ابوداؤد)

بعض احادیث سے معلوم ہوتا ہے کہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم صبح کی نماز کے بعد طلوع آفتاب تک مسجد میں چارزانوں تشریف رکھتے تھے۔(ترمذی صفحہ ۹۰) اس طرح بیٹھنے میں علاوہ تواضع اور انکساری کے ہمیں راحت بھی ہے۔ گوٹ مار کر بیٹھنا گویا عربوں میں قائم مقام دیوار کے ہے جس سے بسا اوقات بجائے ہاتھوں کے کپڑا لپیٹ لیا جاتا ہے جو مزید راحت کا سبب ہوتا ہے۔

حضور ﷺ کے طریقے پر بیٹھنے کے فوائد پر جدید سائنسی تحقیق:

Posture موجودہ فزیکل سائنس میں جسم کی وضع کو بے حد اہمیت دی جارہی ہے اس لئے کہ ہمارے جسم کی بدوضعی کی ذمہ داری زیادہ تر ہمارے نشت برخاست کے انداز وہیئت پر منحصر ہے۔ غلط انداز کے بیٹھنے کے نتیجے میں کبڑا پن، سینہ کی بدوضعی پیدا ہوتی ہے اس لئے فزیکل انسپکٹر ہمیشہ **Keep Up the Posture** کے لئے سیدھی وضع

میں نشست برخاست کی تاکید کرتے ہیں۔

ہمیں اتباع سنت میں دوگونہ راحتیں نصیب ہوتی ہیں۔ایک اتباع نبوی ﷺ کی سعادت حاصل کرنے کی دوسرے صحت کے اعتبار سے بھی غور کریں تو فزیکل سائنس کے عین مطابق ہے۔

اسی طرح ہاتھوں اور کسی رومال کے حلقے میں کمر کی بڑی ہڈی جس پر (بالائی بدن کا پورا زور ہوتا ہے) کھڑے رانوں اور پیر کی پنڈلیوں سے جو مناسب دباؤ پڑتا ہے اس سے بڑی راحت ملتی ہے تھکن دور ہو جاتی ہے پیٹ کے مشمولات کے دبے سے سکون سا محسوس ہوتا ہے اور ۹۰ درجہ زاویہ پر کمر اور پیٹھ کے مہروں کے سیدھی وضع سے پشت پر کسی بدوضعی کے پیدا ہونے کا اندیشہ نہیں رہتا۔ جس کی وجہ سے کمر کے مہروں میں درد پیدا ہو جاتا ہے اسی لئے آج کل فزیوتھراپی میں کمر کے مہروں کے آرتھرائٹس میں سہارے کے لئے بیلٹ لگوانا تجویز ہوتا ہے۔

یوں بھی عام طور پر چلنے پھرنے میں ہمارا پیٹ صرف دیوار شکم کے سہارے سامنے کی طرف ابھرا رہتا ہے۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم والی نشست سے اس پر دباؤ پڑتا ہے جس سے اندرون اعضاء کو ایک گونہ راحت محسوس ہوتی ہے کیونکہ یہ سب پیٹ کے اعضاء نیچے لٹکتے ہوئے ہیں۔ اس طرح بیٹھنے پر دونوں جانب رانوں کے دباؤ سے ایک متوازن دباؤ معدہ، جگر اور آنتوں کو راحت اور سکون بخشتا ہے اور بیٹھنے کے پاسچر یا وضع میں کوئی خرابی نہیں آسکتی۔

(از ڈاکٹر قدرت اللہ قادری)

موضوع نمبر ۵۰

دل کے مریضوں کے لئے نبوی تحفہ اور جدید سائنسی تحقیقات

مریضوں کو خوش کرنا سنت نبوی ہے:

حضور علیہ السلام نے فرمایا جب تم کسی مریض کے پاس جاؤ تو فوراً اس کے سامنے خوش کن باتیں کرو یہ مریض کو اچھی لگیں گی۔ حضرت ابودجابہؓ فرماتے ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ مریض کی پوری عیادت یہ ہے کہ تم اپنا ہاتھ مریض کی پیشانی پر یا ہاتھ پر رکھ کر اس سے اس کا حال پوچھو اور پورا سلام کرنا یہ ہے کہ سلام کے بعد تم مصافحہ بھی کرو۔ (مسند احمد ترمذی)

حضرت ابوسعید خدریؓ سے روایت ہے کہ رسول اکرم نے فرمایا کہ جب تم کسی مریض کے پاس جاؤ تو اس کی عمر کے بارے میں اس کے دل کو خوش کرو فرمایا کہ اس سے اس کا دل خوش ہو جائے گا۔ (ترمذی شریف)

آپ علیہ السلام مریض کی پیشانی پر دست مبارک رکھتے پھر اس کے سینہ اور پیٹ پر ہاتھ رکھتے اور دعا کرتے اے اللہ اسے شفا دے اور جب آپ مریض کے پاس جاتے تو فرماتے کوئی فکر کی بات نہیں انشاء اللہ سب ٹھیک ہو جائے گا (زادالمعاد)

حضرت ام سلمٰی رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ آنحضرت علیہ السلام نے فرمایا جب تم کسی مریض کے پاس جاؤ یا کسی قریب المرگ شخص کے پاس جاؤ تو اس کے سامنے زبان سے بھلائی کا کلمہ نکالو (مسلم شریف)

گویا آنحضرت علیہ السلام نے مریض سے اظہار محبت اور شفقت کا درس دیا ہے

تا کہ مریض جو اپنے مرض سے عاجز آچکا ہے اور اس کا دل بجھا ہوا ہے تو تم اس سے محبت بھری باتیں کرو اسے اعتماد دو خوش کرو اس سے یقیناً مریض کی صحت بہتری کی طرف گامزن ہوگی آنحضرت ﷺ کا یہ نظریہ آج جدید سائنس بھی تسلیم کر رہی ہے۔

محبت سے امراض کا علاج اور یورپی سرجن بورنی سیگل کی تحقیق

بورنی سیگل ایک تربیت یافتہ سرجن ہیں جن کا خیال ہے کہ محبت سے امراض کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ یہ صرف ان کا عقیدہ ہی نہیں بلکہ انہوں نے اپنی آنکھوں سے ہزاروں لوگوں کو صحت یاب ہوتے دیکھا ہے۔

ان کی کتاب ''محبت' طب اور معجزات'' (Love, Medicine and Miracles) امریکہ کی سب سے زیادہ بکنے والی کتابوں میں سے ایک کتاب ہے۔ سیگل نے لکھا ہے کہ وہ اپنے مریضوں کی ایک فہرست رکھتے تھے حتیٰ کہ انہیں ایک دوسرے سے رابطہ رکھنے میں مدد دینا مشکل ہو گیا ہے۔ وہ مزید لکھتے ہیں کہ جن لوگوں کو یہ کہہ کر مایوس کر دیا گیا تھا کہ ان کا مرض لاعلاج ہے، ان میں سے بہت سے لوگ آج بھی زندہ ہیں اور یہ تعداد اتنی بڑی ہے کہ ناقابل یقین معلوم ہوتی ہے۔ دنیا بھر میں ان مریضوں کی تعداد ہزاروں میں ہے۔ کانفرنس اور اجلاسوں میں بہت سے مریض بورنی سیگل کے پاس آتے ہیں اور کہتے ہیں کہ آپ نے ہم میں حوصلہ اور جذبہ پیدا کیا اور ڈاکٹر سیگل یہی جواب دیتے ہیں کہ حوصلہ اور جذبہ تمہارے اندر موجود تھا، میں نے تو بس اسے ابھارا ہے۔

بورنی سیگل نے ۳۰ سال قبل طب کا پیشہ اختیار کیا۔ ان کا مقصد انسانوں کی خدمت کرنا تھا، لیکن جب وہ کسی مریض کی مدد کر نہ پاتے تو انہیں بہت صدمہ ہوتا تھا۔ اس زمانے میں جو وہ ڈائری لکھتے تھے اس میں ایک صفحہ پر عبارت درج ہے ''بعض اوقات تو یوں محسوس ہونے لگتا ہے گویا ساری دنیا کینسر سے مر رہی ہے۔ میں جو پیٹ کھولتا ہوں اس میں یہ بیماری موجود ہوتی ہے اور جب ہم مستقبل کے بارے میں سوچتے ہیں تو خوف طاری ہو جاتا ہے۔ کتنے ہی مریض ایسے ہوتے ہیں جن سے مجھے کہنا پڑتا ہے کہ افسوس آپ کا کینسر آپریشن کے قابل نہیں رہا''۔

بورنی سیگل اپنی کتاب میں بچوں کے معالجین کی ایک کانفرنس کا ذکر کیا ہے۔

جس سے انہوں نے خطاب کیا تھا۔ وہ لکھتے ہیں کہ اس کانفرنس میں بعض معالج تاخیر سے آئے اور وجہ یہ بتائی کہ ہسپتال میں ایک دلچسپ کیس آ گیا تھا۔ یہ ایک بچہ تھا جو ذیابیطسی سبات (Diabetic Coma) میں جانے ہی والا تھا۔ انہیں اس طرز عمل پر بڑا افسوس ہوا، کیونکہ اس سے وہ فاصلہ واضح تھا جو مریض اور معالج کے درمیان موجود تھا۔ ایک بے حد بیمار اور خوف زدہ مریض اور اس کے شدید پریشان والدین کو اگر ''دلچسپ کیس'' کہا جائے تو اس سے معالج کے طرز عمل کا بخوبی اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔

بورنی سیگل کا طریقہ یہ تھا کہ وہ اپنے مریض میں گھل مل جاتے اور کہتے کہ انہیں ڈاکٹر نہیں بلکہ بورنی کہہ کر پکارا جائے۔ وہ اپنے مطب کا ماحول بھی بے تکلفانہ رکھتے تھے۔ ۱۹۷۸ء میں انہوں نے ایک ورکشاپ میں شرکت کی جس کا اہتمام کینسر کے ایک ماہر اور ان کی ماہر نفسیات بیوی نے کیا تھا۔ اس کا موضوع تھا ''نفسیاتی عوامل، ذہنی اضمحلال اور کینسر'' ڈاکٹر سیگل نے اس ورکشاپ کے بارے میں لکھا ہمیں ایک تحقیقی جائزے کی تفصیلات بتائی گئیں جس میں کینسر کے ۱۵۹ مریضوں کو شامل کرلیا گیا تھا۔ ان مریضوں کے بارے میں اندازہ تھا کہ وہ سب ایک سال کے اندر ختم ہو جائیں گے۔ ان میں سے ۱۹ فیصد تو قطعی طور پر شفایاب ہو گئے اور ۲۲ فیصد رو بہ صحت تھے ان ۱۵۹ مریضوں میں سے بالاخر جو مرے انہوں نے بھی اس سے دگنا عرصہ اس دنیا میں گزارلیا جتنے عرصے زندہ رہنے کی ان کے بارے میں پیشن گوئی کی گئی تھی''۔

سیگل نے معالجوں کی ایک تنظیم قائم کی جس کا نام Exceptional Cancer Patients رکھا۔ اچانک اس کے مریض شفایاب ہونے شروع ہوگئے۔ بورنی سیگل حیران تھے کہ یہ سب کیسے ہورہا ہے، کیونکہ انہیں سرجری کی تعلیم کے دوران جو بھی بتایا اور سکھایا گیا تھا، مریضوں کی یہ شفایابی اس کے بالکل برعکس تھی۔ ایک مریض نے سیگل کو بتایا کہ ان کے مریضوں کی حالت اس لئے بہتر ہوئی کہ سیگل نے انہیں امید کا پیغام دیا تھا اور انہیں اپنی زندگی پر کنٹرول حاصل ہو گیا تھا۔

سیگل کا خیال ہے کہ اگر آپ کی توقع کے مطابق آپ پوری طرح شفایاب نہ ہوں تو بھی امید بڑا سہارا دیتی ہے اور امید کا دامن تھامے ہم بہت سے کام کر لیتے ہیں۔ اگر کسی مریض سے امید بھی چھین لی جائے تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ اس کی موت کا فیصلہ

کینسر تھا۔ معالجین نے بتایا کہ وہ بمشکل ایک ہفتہ زندہ رہ سکے گا لیکن مریض یہ سن کر مایوس نہیں ہوا۔ وہ بہت پرامید تھا خصوصاً اس لئے کہ اس نے ''کربیوزین'' (Krebiozen) نامی دوا کا نام سن لیا تھا۔ یہ ایک نئی جادو اثر دوا تھی۔ رائٹ نے دس دن تک یہ دوا استعمال کی اور واقعی اس نے جادو کا کام کیا اور وہ ہسپتال سے گھر چلا گیا۔ چند ماہ بعد طبی دنیا میں اس نئی دوا کو رد کر دیا گیا۔ رائٹ کا اعتقاد اس دوا سے ہٹ گیا اور اس کی بیماری کی علامات پھر ظاہر ہونے لگیں تو معالجین کو یہ اندازہ ہو چکا تھا کہ رائٹ کو بیوزین نے اتنا فائدہ نہیں پہنچایا تھا جتنا کہ اس کے عقیدے نے۔ چنانچہ معالجین نے اس کو دھوکے میں رکھا کہ بیوزین اب ایک نئے انداز اور نئی طاقت کے ساتھ تیار ہوئی ہے اور پھر اس دوا کے نام سے پانی کے انجکشن دیئے گئے۔ اس مصنوعی ''دوا'' یعنی پانی نے معجزانہ اثر دکھایا، لیکن اس کے بعد پھر اخباروں میں یہ خبر آئی کہ بیوزین قطعی بے اثر ہے لہذا ایک بار پھر رائٹ کا اعتقاد ختم ہو گیا۔ امید کا دامن پھر ہاتھ سے ایسا چھوٹا کہ وہ دو دن کے اندر ہی چل بسا۔

ڈاکٹر سیگل نے بتایا کہ ایک چوتھائی سے لے کر ایک تہائی تک مریض جھوٹ موٹ کی دوائی سے بہل جاتے ہیں۔ انہیں جب یقین ہو جاتا ہے کہ انہیں اصلی دوائی دی جا رہی ہے تو ان پر اچھا اثر پڑنا شروع ہو جاتا ہے۔ یہی اعتقاد کا عنصر ہے جس کی وجہ سے زیادہ تر قدیم معالجے اپنا جادو دکھاتے ہیں، خواہ یہ کسی مقدس جگہ کا پانی ہو، شفا بالعقیدہ ہو یا طلسم گر کا بہلاوا۔

ڈاکٹر نے مزید کہا ''میرا یہ مقصد ہرگز نہیں کہ قدیم معالجوں کو پھر سے رائج کرنے کے لئے مغربی ہائے علاج کو ترک کر دیا جائے، تاہم میں ضرور کہوں گا کہ ہم شفا کی اس قوت کی طرف سے آنکھیں بند نہ کریں جو ہمارے اندر موجود ہے''۔ گویا مریض کو امید دلانا اور اس کا دل بہلانا آج جدید تعلیم اسے تسلیم کر رہی ہے حضور اکرم ﷺ کی جملہ تعلیمات امید، محبت اور خیر خواہی پر مبنی ہیں آج شاید ہم بہت سے مریضوں کو وہ محبت نہیں دے پاتے جس کی انہیں ضرورت ہوتی ہے ورنہ شاید ہمارے ہاں اتنے مریض نہ ہوں آیئے انسان کے اندر چاہنے کے جذبے کا ایک سائنسی تجزیہ کریں۔

جب سے انسان نے اس دنیا میں قدم رکھا ہے ''چاہنا اور چاہے جانا'' اس کی فطری خواہش اور روحانی ضرورت رہی ہے اور جو شخص جتنے اچھے طریقے سے اپنی اس

خواہش کی تکمیل کرتا ہے، اس کی زندگی اسی قدر مسرت انگیز، مسرور اور پرسکون گزرتی ہے۔ دنیا میں کوئی ایسا شخص نہیں ہے جو ''چاہنے اور چاہے جانے'' کے احساس سے روحانی طور پر خوشی محسوس نہ کرتا ہو اور اس کے لئے اسے کائنات اور اس میں موجود مخلوقات سے تعلق اور رابطہ رکھنا ضروری ہوتا ہے یہ انسان کی خوش قسمتی ہے کہ قدرت نے اسے ایسے لامحدود ذرائع فراہم کئے ہیں جن سے وہ اپنی اس خواہش کی تکمیل کرتا رہتا ہے۔ تاہم اس کا انحصار لوگوں کی انفرادی جمالیاتی حس، عادات، اخلاقیات، مزاج، ماحول اور ذہنی استعداد یا صلاحیتوں پر ہوتا ہے جو بعض صورتوں میں یکساں اور بعض پہلوؤں سے مختلف بھی ہوسکتی ہیں۔

غور کریں تو اندازہ ہوگا کہ دوست احباب اور عزیز اقارب سے ہمارے معاملات زندگی اس وقت تک بالکل درست اور معمول کے مطابق رہتے ہیں جب تک دونوں جانب سے ''چاہنے اور چاہے جانے'' جیسی فطری ضرورت کا خیال رکھا جاتا ہے لیکن جونہی کسی ایک طرف سے اس معاملے میں غفلت یا کوتاہی برتی جاتی ہے، حالات غیر معمولی رخ اختیار کرلیتے ہیں یا وقتی ہی سہی مگر تعلقات میں سرد مہری سی آجاتی ہے تاہم پر خلوص، محبت بھرے، اٹوٹ اور پاکیزہ رشتوں میں چھوٹی موٹی غلطیوں اور کوتاہیوں کے باوجود ایک دوسرے کی اہمیت کا احساس اور پیار و محبت کے جذبات بدستور موجود رہتے ہیں اس کی وجہ شاید یہ ہو کہ ہم سب اس بات سے اچھی طرح آگاہ ہوتے ہیں کہ بہ حیثیت انسان کوئی بھی شخص کمزوریوں سے ماورا نہیں ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ ہمیں یہ احساس بھی رہتا ہے کہ ''پیار لینے اور پیار دینے'' کے لئے ہمیں اپنے ماحول، اور ارد گرد موجود لوگوں اور عزیز و اقارب ہی پر بھروسہ کرنا پڑتا ہے۔ یہ احساس نہ صرف ایک دوسرے کی چھوٹی موٹی غلطیوں کو درگزر کرنے میں ہماری معاونت کرتا ہے بلکہ ہمیں ایک دوسرے سے منسلک اور وابستہ رکھنے کا ذریعہ بھی بنتا ہے۔

تنہائی پسندی اور ملن سازی پر ہمارا اور آپ کا مشاہدہ:

یہ چیز مشاہدے میں آئی ہے کہ جس قدر آپ اپنے عزیز و اقارب سمیت کائنات اور اس میں موجود مخلوقات کے ساتھ رابطہ اور تعلق پیدا کرتے ہیں یا محبتوں کا تبادلہ کرتے ہیں، آپ اسی قدر خود کو توانا، دباؤ سے آزاد اور صحت مند محسوس کرتے ہیں ہم سب کے لئے

یہ احساس انتہائی حوصلہ افزا، قابل اطمینان اور بہت بڑی نعمت ہوتا ہے کہ ہماری ضرورتیں پوری کرنے کے لئے ہمارے اردگرد لوگ موجود ہیں جب کہ دوسری جانب خود کو مختلف اور علیحدہ سمجھنے والے یا اپنی ہی ذات کے خول میں بند لوگ خود کو بے یار و مددگار تصور کرتے ہیں جس سے نہ صرف وہ مستقل بے آرامی اور ذہنی انتشار کا شکار رہتے ہیں بلکہ عزت و تکریم کھونے کے ساتھ ساتھ اپنے دشمنوں کی تعداد میں مسلسل اضافہ کرتے رہتے ہیں۔

نیویارک کے ہسپتال میں تنہا رہنے والے مریضوں کا عجیب مشاہدہ:

نیویارک ہسپتال میں ایک عجیب مشاہدہ کیا گیا وہ مریض جو تنہا ہسپتالوں میں پڑے رہتے ہیں ان کو بہترین علاج اور نگہداشت کے باوجود پوری طرح فائدہ نہیں ہو رہا تھا جن مریضوں کو ملنے اور بیمار پرسی کرنے والے آتے رہتے تھے وہ جلد صحت یاب ہو گئے۔ اس تحقیق اور مشاہدے کے بعد عیسائی پادریوں نے مریضوں کے رشتہ داروں کو ان کی عیادت اور ان سے محبت کے اظہار کی تلقین شروع کر دی اور خود بھی ہسپتالوں میں جا کر دعائیں شروع کر دیں حقیقت یہ ہے کہ مریض ایک پریشانی اور بے سکونی میں ہوتا ہے جب اس سے ہمدردی کی جائے تو وہ جلد محبت کے اثرات کو قبول کرنا شروع کر دیتا ہے۔ آج جدید سائنس اس کی اہمیت کو تسلیم کر رہی ہے جبکہ ہمارے نبی کریم ﷺ نے چودہ سو سال قبل اس کی اہمیت کو اجاگر کر کے اپنے رشتہ داروں کو مریض کی عیادت اور اسے خوش کرنے کی تعلیمات ارشاد فرمائیں۔

موضوع نمبر ۵۱

بداخلاقی اور جدید سائنسی تحقیق

اخلاق نبوی صلی اللہ علیہ وسلم:

اسلام نے مسلمانوں کو اچھے اخلاق کی تعلیم دی ہے اور برے اخلاق کو اسلام کے خلاف قرار دیا ہے۔ ہمارے نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم کی مبارک زندگی پر اگر ہم نظر ڈالیں تو یہ بات روز روشن کی طرح واضح ہو جائے گی کہ ہمارے نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم اخلاق کے کتنے بلند مقام پر فائز تھے۔

خود قرآن نے آپ کے اخلاق کی تعریف کی ہے اور اللہ نے فرمایا ہے کہ بے شک تم اخلاق کے بڑے مرتبے پر فائز ہو۔ اس طرح اسلام نے عام مسلمانوں کو بھی اچھے اخلاق کی تعلیم دے کر فرمایا کہ اچھے اخلاق اسلام کی ضروری شرائط میں شامل ہیں۔ جس کے اخلاق اچھے ہوں گے اس کا اسلام بھی اچھا ہوگا جس کے اخلاق برے ہوں گے گویا کہ وہ بہت بڑے فائدے سے محروم ہے۔ اچھے اخلاق کے جہاں دینی فوائد ہیں وہاں طبی نکتہ نظر سے بھی اچھے اخلاق والا بندہ خوشی کی زندگی گزارے گا اور جس کے اخلاق اچھے نہ ہوں گے وہ دنیا میں ہر وقت پریشان ہوگا اور اس کی زندگی تنگ ہوگی اسلام کے بتائے ہوئے اصول آج کل جدید سائنس سے ثابت ہو رہے ہیں۔ آیئے جدید سائنس کی روشنی میں ملاحظہ کریں کہ بداخلاق آدمی کس طرح زندگی کی خوشیوں سے محروم ہوتا ہے۔

بداخلاقی کینسر کا سبب بن سکتی ہے:

امریکی ماہرین اخلاقیات نے بتایا ہے کہ بداخلاقی کینسر کا سبب بن سکتی ہے۔ ماہرین نے اپنی حالیہ تحقیق میں انکشاف کیا ہے کہ کینسر کی تمام اقسام کے ۸۰ فیصد امراض نا زیبا رویہ رکھنے والے افراد کو لاحق ہوتے ہیں۔ مزید بتایا گیا ہے کہ بداخلاق خواتین کو سینے

کے سرطان ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ایک امریکی خبر رساں ایجنسی نے اپنی رپورٹ میں بتایا ہے کہ ماہرین کے مطابق کینسر کے ۱۲۰ مریضوں پر تحقیق کی گئی تو پتہ چلا کہ بداخلاقی کا عنصر ان سب میں یکساں تھا جب کہ دیگر اسباب میں تمباکو نوشی، پھل اور سبزیاں نہ کھانا، جسمانی مشقتیں نہ کرنا اور شراب پینا وغیرہ شامل ہیں۔

موضوع نمبر ۵۲

ناخن کاٹنا اور جدید سائنسی تحقیقات

ناخن کاٹنا سنت نبوی ہے:

صحت وصفائی کی تعلیمات میں اسلام نے بڑھے ہوئے ناخنوں کو ہفتے میں ایک بار کاٹنے کی تعلیم دی ہے۔ نبی کریم ﷺ کا معمول جمعے کے دن یا جمعرات کے دن ناخن کاٹنے کا تھا۔ ایک روایت یہ بھی ہے کہ آپ پندرہویں دن ناخن کاٹا کرتے تھے۔

اس بارے میں جدید سائنسی تحقیق کیا کہتی ہے ملاحظہ فرمائیں:

بڑھے ہوئے ناخنوں سے پیٹ کے کیڑوں کا خطرہ

بڑھے ہوئے ناخنوں میں پیٹ کے کیڑوں کے انڈے پوشیدہ ہوتے ہیں۔ جب انسان کھانا کھاتا ہے تو یہ انڈے کھانے میں شامل ہو جاتے ہیں اور پیٹ میں چلے جاتے ہیں اور اندر ہی اندر پھلتے پھولتے ہیں اور بہت تیزی سے ان کی تعداد میں اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے اور کبھی کبھی تو دواؤں کے ذریعے بھی نہیں نکلتے۔

میڈیکل کے قانون کے مطابق اگر آپ کو پیٹ کے کیڑے کی گولی کھانا ہے تو اس کو ہاتھ میں لے کر ہرگز نہ کھائیں، کسی خشک کاغذ پر رکھ کر منہ میں ڈالیں۔ گولی کھانے سے پہلے غسل کریں، دھوپ میں خشک کئے ہوئے کپڑے پہنیں، بستر کو دھوئیں، بستر کی چادر دھو کر خشک کریں۔ پھر استری کر کے بچھائیں۔ رات کو گولی کھائیں، صبح اٹھ کر پھر غسل کریں۔ بستر بدلیں، چادر بدلیں، لباس تبدیل کریں نیم گرم پانی سے نہائیں۔

بات دراصل یہ ہے کہ اکثر اوقات کیڑوں کے انڈے ہاتھوں، بدن اور کپڑوں پر لگنے کی وجہ سے جسم کے اندر چلے جاتے ہیں اور اگر ہم لباس کو صاف کریں گے اور ناخن کاٹیں گے تو انڈے دور ہو جائیں گے۔ اس طرح صحت اور تندرستی نصیب ہوگی۔

ناخن بڑھانا نفسیاتی مریض بنا دیتا ہے:

جو عورتیں ناخن بڑھاتی ہیں، وہ خون کی کمی کا شکار ہو جاتی ہیں ،ایسی خواتین نفسیاتی امراض کا زیادہ شکار ہوں گی۔ایک ماہر نفسیات کے قول کے مطابق ناخن بڑھانا اتنا خطرناک ہے کہ انسان کو نفسیاتی مریض بنا دیتا ہے، یہاں تک کہ بعض اوقات انسان خودکشی کی طرف مائل ہو جاتا ہے۔

موضوع نمبر ۵۴

نیند کے بعد سنت طریقے سے اٹھ کر بیٹھنا
اور جدید سائنسی تحقیق

صبح سویرے اٹھنے کے بعد حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا طریقہ:

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے سو کر اٹھنے کا طریقہ جو احادیث میں بیان کیا گیا ہے یہ تھا کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم بیدار ہو کر آنکھوں کو ملتے تھے۔ بستر پر کچھ دیر بیٹھتے (اتنی دیر بعض روایات کے مطابق ۱۰ آیات پڑھتے) ہم سب کا مشاہدہ ہے کہ معصوم بچے سو کر اٹھتے ہیں تو آنکھیں ملتے ہوئے اٹھتے ہیں لہٰذا ہمیں اپنے بچوں کو عادت ڈالنی چاہیئے کہ وہ اسوۂ محمدی صلی اللہ علیہ وسلم کے مطابق سو کر اٹھیں۔

صبح سویرے نبوی طریقے سے اٹھیے اور دل کی بیماریوں سے بچیے:

سوتے ہوئے ہمارا جسم حالت آرام میں ہوتا ہے۔ حالت آرام میں دل کو جاگنے اور کام کرنے کی حالت میں بہت آرام کرنا پڑتا ہے اس لئے اگر نیند سے بیداری پر اچانک کھڑے ہو کر چلنا شروع کر دیں تو دل پر بوجھ پڑتا ہے، بعض افراد کو دل کا دورہ بھی پڑ جاتا ہے۔ ماہرین امراض قلب یہ بتاتے ہیں کہ (۱) سو کر اٹھیں تو بستر پر چند لمحوں کے لئے بیٹھ جائیں (تا کہ دل اپنے آپ کو نئی پوزیشن میں کام کرنے کے لئے تیار کر لے)۔(۲) دونوں ہاتھوں سے آنکھیں ملیں (آنکھیں ملنے سے دل کو جانے والے اعصاب دل کی دھڑکن کو جسم کی نئی پوزیشن کے مطابق (Adjust) کرنے میں معاونت کرتے ہیں)(۳) پھر کھڑے ہوں۔

موضوع نمبر ۵۷

غسل سے پہلے ہاتھ منہ دھونا اور جدید سائنسی تحقیق

غسل سے پہلے ہاتھ منہ دھونے کا نبوی طریقہ:

نبی اکرم ﷺ کے غسل کا طریقہ یہ تھا کہ آپ پہلے ہاتھ دھوتے، وضو کرتے، جیسے نماز کا وضو، انگلیاں گیلی کر کے بالوں کی جڑوں تک خلا کرتے اور تین مرتبہ سر پر پانی ڈالتے۔ اگر ہم اسوہ محمدی ﷺ کے اصول کے مطابق نہانے کی عادت ڈالیں تو جسم کو پہنچنے والے نقصان سے بھی بچیں گے اور اسوہ محمدی ﷺ پر عمل کرنے کی برکات سے فائدہ اٹھائیں گے۔

اس بارے میں تازہ میڈیکل سائنسی تحقیق ملاحظہ فرمائیں:

ہاتھ دھونے کے بعد جسم پر پانی ڈالنا اور جدید سائنسی تحقیق:

نہاتے وقت جسم پر ایک دم پانی ڈال دیا جائے تو جھرجھری سی آتی ہے۔ جسم کے حفاظتی نظام کو جھٹکا سا لگتا ہے یہ اس لئے ہوتا ہے کہ پانی اور جسم کا ٹمپریچر مختلف ہوتا ہے۔ اچانک شاور کے نیچے کھڑے ہونے یا غسل خانے میں جاتے ہی جسم پر پانی ڈالنے سے دل کو جانے والے اعصاب متاثر ہو سکتے ہیں۔ اگر یہ عمل بار بار ہو تو دل کی مستقل تکلیف بھی ہو سکتی ہے۔ ماہرین طب یہ کہتے ہیں کہ جسم کو نقصان سے بچانے کے لئے غسل کرنے یا نہاتے وقت جسم کو بہ تدریج گیلا کرنا چاہئے۔

موضوع نمبر ۵۵

کلف دار کپڑے پہننا اور جدید سائنسی تحقیقات

سوتی کپڑے اور نبوی استعمال:

سوتی کپڑے استعمال کیجئے کیونکہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم اور صحابہ کرام رضی اللہ عنہم بھی عموماً سوتی کپڑے استعمال کرتے تھے۔ حضور کی اور صحابہ کرامؓ کی زندگی جب ہم کتابوں میں دیکھتے ہیں تو ہمیں کہیں اکڑا ہوا کلف دار کپڑا پہنے کا کوئی واقعہ نہیں ملتا یہ چیزیں بعد میں متکبروں کی ایجاد ہیں۔

کلف دار کپڑے اور سوتی کپڑے کا فرق:

آج کل مصنوعی ریشوں کے زرق برق لباس پہننے کا رواج چل نکلا ہے حالانکہ سوتی لباس اپنی سادگی کے باوجود ان سے کہیں بہتر ہے سوتی لباس کے بہت سے فوائد یہ ہیں مثلاً خدانخواستہ کسی کو آگ لگ جائے تو سوتی کپڑے سے زیادہ نقصان نہیں پہنچتا۔ سوتی کپڑا گرمی کو برداشت کرتا ہے۔ گرم علاقوں میں اس کے سوا کوئی لباس آرام دہ محسوس نہیں ہوتا۔ فیشن کی دنیا نے اس سوتی لباس سے اپنا ناطہ توڑ لیا ہے اور نئے نئے فیشن رواج پا رہے ہیں۔

آج کل کلف لگے کپڑوں کا رواج بہت چل نکلا ہے جو بدن کے لئے بہت مضر ہے۔ کلف دراصل مکئی یا گندم کا میدہ ہوتا ہے جس کو پانی میں ابال کر اور پھر پانی میں گھول کر کپڑوں پر لگایا جاتا ہے۔

کلف لگے کپڑوں کے چند نقصانات درج ذیل ہیں۔

کلف لگا لباس اکڑ جاتا ہے۔ ایسا لباس وہی لوگ پہنتے ہیں جو لباس کی نمائش اور فخر و غرور کے عادی ہوتے ہیں۔ لباس کا اثر خیالات پر ضرور پڑتا ہے۔

ایسا متکبرانہ لباس آدمی کو مغرور بنا دیتا ہے۔

تکبر اخلاقی امراض میں سب سے بڑا مرض ہے۔

ماہرین نفسیات کے مطابق تکبر اعصاب اور دماغ کا گھن ہے اور تکبر کرنے والا انسان بے شمار اعصابی امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔

کلف دار لباس سے جلد پر رگڑ پہنچتی ہے اور جلد رگڑ برداشت نہیں کر سکتی جس سے طرح طرح کے جلدی امراض جنم پاتے ہیں۔

کلف دار لباس سے ہوا کا گزر نہ ہونے کی وجہ سے پسینہ خشک نہیں ہوتا۔ مزید یہ کپڑا پسینہ جذب نہیں کرتا۔

پسینے کی وجہ سے کلف کا مواد بدن کو لگتا رہتا ہے اور جلد پر چپکتا رہتا ہے جس سے جلدی مسام بند ہو جاتے ہیں اور اس سے کئی امراض پیدا ہوتے ہیں۔

(از محمد عمیر اقبال)

موضوع نمبر ۵۶

عیش پرستی چھوڑ کر عسکری زندگی کو اپنانا اور جدید تحقیق

ہمارے نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے بذات خود اور اپنے اصحاب رضی اللہ عنہم کے ذریعے قیامت تک آنے والے مسلمانوں کو اس بات کی پرزور دعوت دی ہے کہ جب تک تم جہاد کرتے رہو گے تو اللہ کی مدد و نصرت تمہارے ساتھ رہے گی اور تم دنیا کی طاقتور قوم شمار کئے جاؤ گے کوئی قوم تم پر غلبہ نہیں پا سکے گی ہاں جب تم جہاد چھوڑ بیٹھو گے تو پھر ذلت اور رسوائی تمہارا مقدر ہو گی اور تم مغلوب ہو کر رہو گے۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے جہاد چھوڑنے کا سب سے بڑا سبب عیش پرستی اور دنیا کی محبت بتلایا ہے۔

ہمارے نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے جو باتیں چودہ سو سال پہلے ہمیں بتلائی تھیں کہ جہاد کے لئے ایک تو عیش پرستی اور دنیاوی زندگی کی محبت چھوڑنا ضروری ہے اس طرح اسباب کے طور پر اسلحہ سازی اور جنگی ساز و سامان جمع کرنا اور اس کی ٹریننگ حاصل کرنا ضروری ہے۔ یہی باتیں آج یورپ والے بھی ضروری سمجھتے ہوئے اپنے اندر پیدا کرنے کی کوشش میں ہیں۔ ذیل کے واقعات سے اس کا خوب اندازہ ہو جائے گا۔

ہماری شکست کی وجوہات عیش پرستی اور عسکری مہارت کی غیر موجودگی ہے:

فرانس کے صدر مارشل پیتان نے ۲۲ جون ۱۹۴۰ء کو رات کے ساڑھے نو بجے ریڈیو پر تقریر کرتے ہوئے فرمایا:

”گذشتہ جنگ عظیم کی نسبت اس دفعہ ہمارے پاس اسلحہ جنگ، افواج اور دیگر

وسائل بہت زیادہ تھے۔ ہماری حلیف سلطنتیں بھی تعداد میں کافی تھیں اور پھر ہم ہار گئے۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اس شکست کی وجوہ کیا ہیں؟
اس مسئلے پر غور کرنے کے بعد میں جس نتیجے پر پہنچا ہوں وہ یہ ہے کہ ہمیں شکست ہٹلر نے نہیں دی بلکہ اپنے نوجوانوں نے دی جن کا کام کھانا پینا اور عیش اڑانا تھا''۔

لندن کے اخبار کا ٹیلیگرام کہ ہم نے نوجوانوں کو کھیل سکھایا جہاد کرنا نہیں سکھایا اس کی سزا ہم بھگت رہے ہیں:

ایک قوم کے ننگ وناموس کی حفاظت اس کے نوجوان کیا کرتے ہیں اس وقت جو سلوک یورپ اپنے نوجوانوں سے کررہا ہے وہ ازبس افسوسناک ہے۔ یہ زنانہ سوٹ، یہ موہنانہ ادائیں، یہ عیش پرستی، یہ ناز ونوش، یہ عیش بازی، یہ دن میں پانچ مرتبہ تنور شکم تاپنا، یہ ٹینس، یہ برج، اور یہ مخلوط کلب نوجوانوں کے لئے پیام موت بن گئے، عیاشی نے سہل انگار اور سہل انگاری نے اپاہج بنادیا جفاکشی کے خوگر نہ رہے، مذہب کی گرفت ڈھیلی پڑگئی۔ اخلاق فاضلہ کا خاتمہ ہوگیا جرات، شجاعت، میدان طلبی اور ذوق شہادت جاتا رہا، ہاتھ سے کام کرنا اور دومیل پیدل چلنا دوبھر ہوگیا۔ جوانوں کی اس رنگین مزاجی کا نتیجہ یہ نکلا کہ اقوام دنوں اور ہفتوں میں مٹ گئیں۔

ڈنکرک کی شکست (۲۹ مئی ۱۹۴۰ء) کے بعد لندن کے مشہور اخبار ''ٹیلیگراف'' نے ۱۸ جون ۱۹۴۰ء کو مقالہ افتتاحیہ میں لکھا تھا۔

''ہم ایک بات پر جس قدر افسوس کریں کم ہے اور وہ یہ کہ گذشتہ بیس برس میں ہم نے اپنے نوجوانوں کو صرف دو چیزیں سکھائیں، یعنی ٹینس اور گولف اور انہیں جہاد زندگی کے لئے تیار نہ کیا، جس کی سزا ہمیں بھگتنی پڑی۔''

یورپ کی تباہی کے تین ذرائع:

پنجاب کے ایک صاحب نظر سے ملاقات ہوئی، کہنے لگے یورپ کی تباہی ذمہ دار تین ''ڈ'' ہیں یعنی ڈرنک (یعنی مے نوشی) ڈانس (ناچ) اور ڈنر (رات کے کھانے)

اسلام نے آج سے ۱۴۰۰ برس پہلے دنیا کو عیاشی کے نتائج سے متنبہ کر دیا تھا لیکن قرآن کو جھوٹا کہنے والوں نے اس تنبیہ پر دھیان نہ دیا۔

زین للناس حب الشھوات من النساء و البنین و القناطیر المقنطرة من الذھب و الفضه و الخیل المسومة و الانعام و الحرث ذالک متاع الحیوة الدنیا و الله عندہ حسن المعاب

لوگ عورتوں، بیٹوں، سونے چاندی کے ڈھیروں نشان لگائے ہوئے گھوڑوں، چوپاؤں اور کھیتوں کے گرویدہ ہو چکے ہیں کاش انہیں معلوم ہوتا یہ سب کچھ دنیا کی عارضی متاع ہے اور حسن انجام تو صرف الٰہی قانون کی پیروی کا نتیجہ ہے۔

موضوع نمبر ۵۷

لیٹ کر کھانا پینا اور جدید سائنسی تحقیق

لیٹ کر کھانے کی ممانعت:

حضور اکرم نے منع فرمایا کہ کوئی شخص منہ کے بل لیٹ کر کھانا نہ کھائے۔

لیٹ کر کھانے کا نقصان:

جدید تحقیقات کے مطابق لیٹ کر کھانا انسانی صحت کے لئے مضر ہے کیونکہ جو غذا انسان کھاتا ہے وہ بیٹھ کر کھانے سے سیدھی معدے تک جاتی ہے لیٹ کر کھانا کھانے سے چونکہ غذا معدے تک لیٹ پہنچتی ہے اور چونکہ لیٹنے سے معدہ بھی دب جاتا ہے اور لیٹے ہوئے معدہ الٹا ہوتا ہے لہذا غذا معدے میں نہیں پہنچتی اور یہ فعل سانس کی نالی اور پھیپھڑوں اور انسان کے نظام ہضم کے لئے کئی پیچیدگیاں پیدا کر سکتا ہے۔

لیٹ کر دوا کھانا نقصان دہ ہے:

لندن (فارن ڈیسک رپورٹ) برطانوی طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ لیٹ کر کوئی بھی دوا نہیں کھانا چاہیئے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ کھڑے ہو کر یا بیٹھ کر دوا جلد ہضم ہو جاتی ہے جبکہ لیٹ کر کھانے سے دوا دیر سے ہضم ہوتی ہے جو مریض کے لئے نقصان دہ ہے دوا کا فوراً ہضم ہو جانا اچھا ہے تاخیر کی صورت میں السر کا باعث بن سکتی ہے۔

موضوع نمبر ۵۸

کھڑے ہوکر کھانا اور جدید سائنسی تحقیق

کھڑے ہوکر کھانا منع ہے:

احادیث مبارکہ میں کھڑے ہوکر کھانے اور پینے سے منع کیا گیا ہے۔

کھڑے ہوکر کھانے اور پینے کے میڈیکل سائنسی نقصانات:

کھڑے ہوکر کھانا کھانا بے حد نقصان دہ ہے۔ کیونکہ اس طرح کھانے سے کھانا اچھی طرح نہیں چبایا۔ انسان جلدی جلدی کھالیتا ہے۔ منہ کا لعاب غذا کے ساتھ شامل نہیں ہوتا جس کی وجہ ہے غذا دیر سے ہضم ہوتی ہے اور اعضاء ہاضمہ کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے جس سے ان کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ غذا کا خوب باریک ہونا اور منہ کے لعاب کا اس کے ساتھ اچھی طرح ملنا ہاضمہ کے لئے بڑا ہی اہم ہے۔

کھڑے ہوکر کھانے سے کھانا نیچے گر کر ضائع ہوتا ہے اور پھر کھانے میں وہ لطف ومزہ بھی نہیں آتا جو کہ بیٹھ کر کھانے میں ہوتا ہے۔

جدید تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ گٹھیا اور اپنڈکس کی بیماریاں کھڑے ہوکر پانی وغیرہ پینے سے ہوتی ہیں۔ کھڑے ہوکر یا چلتے پھرتے کھانا صحت کے لئے مضر ہے۔ کھڑے ہوکر کھانے پینے سے پیٹ بڑھ جاتا ہے اور توند نکل آتی ہے جو خود ایک بیماری ہے۔

موضوع نمبر ۵۹

علاج نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

پھپھوندی کے ذریعے صحابہؓ کے دور کے علاج:

ایک صحابیؓ کی پنڈلی زخمی ہوئی۔ خون کسی طرح رکتا نہ تھا۔ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کو علم ہوا تو فرمایا زخم پر پانی پینے کے مشکیزے کی کائی ٹکیہ بنا کر رکھو۔ اس سے نہ صرف خون رک گیا بلکہ زخم بھی جلد مندمل ہو گیا۔ کائی (پھپھوندی) سے زخموں کا علاج نئی بات نہیں۔ پرانے زمانے میں روٹی کے ایسے ٹکڑے جن پر پھپھوندی ہوتی تھی مریض کو کھانے کو دیتے تھے اور اس کا مرض دور ہو جاتا تھا۔

پھپھوندی سے علاج اور جدید سائنسی تحقیق:

موجودہ پینی سلن اور اس کی برادری یہی چیز تو ہے دوسری جنگ عظیم کے دوران ۱۹۴۳ء میں سرالیگزینڈر فلیسنگ (۱۸۸۱ء تا ۱۹۵۵ء) کے ہاتھوں محض اتفاقیہ طور پر پینی سلن کا انکشاف ہوا۔ اس نے جراثیم کا جو کلچر تیار کیا تھا اس میں اتفاقیہ طور پر پھپھوندی کا ایک ذرہ گر گیا جس کی وجہ سے اس مقام پر جراثیم کی کثرت کم ہو گئی۔ فلیمنگ کی تجربہ کار نگاہ نے اسے بھانپ لیا اور وہ پینی سلن کا موجد کہلایا۔ اس کے بعد اینٹی بائیوٹکس کی یہ فیملی بہت پھولی پھلی اور آج تک اربوں بیمار شفایاب ہو چکے ہیں لیکن اس کی ابتدا کا سہرہ اسلام ہی کے سر ہے۔

اینما کے ذریعے علاج:

برٹش میڈیکل ایسوی ایشن نے مارکیٹ سے جلاب کی تمام دوائیں غائب کرادی ہیں کیونکہ وہ مضر صحت ثابت ہوئی ہیں۔ سوائے سناء مکی کے جو گذشتہ دو ہزار سال

سے استعمال ہورہی ہے۔ حضور علیہ الصلوۃ والسلام نے اس کی افادیت کی تعریف فرمائی ہے۔ حضرت عمر سے روایت ہے کہ انیما کے ذریعے علاج سے حضرت رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے منع فرمایا ہے۔ یہ بات اب درست ثابت ہوچکی ہے اور ایلوپیتھی میں یہ طریقہ علاج ترک کردیا گیا ہے کیونکہ انیما کے ذریعے رفع حاجت کرنے والا کوئی شخص بھی بھی صحت مند زندگی بسر نہیں کرسکا۔

موضوع نمبر ۶۰

دعا کی قبولیت اور جدید تحقیقات

دعاؤں کا اہتمام کرنا سنت نبوی ہے حضور نے اپنے اصحاب کو دعاؤں کے ذریعے ہی مشکلات کو حل کرنے کا طریقہ سکھایا جب اللہ اپنے بندے کو مصیبت میں مبتلا فرماتے ہیں تو اس شخص کا انتظار فرماتے ہیں کہ یہ بندہ مجھ سے مانگے مجھے اپنی پریشانی بتائے تو میں اس کی پریشانی مصیبت حل کروں اور ایسے شخص کو اپنی طرف متوجہ دیکھ کر اللہ خوش ہوتے ہیں۔اور جب انسان اللہ تعالیٰ جل شانہ کی بارگاہ میں دعا کے لئے ہاتھ اٹھاتا ہے۔یعنی اپنی آرزو اور خواہش بارگاہ ایزدی میں پیش کرتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کی دعا کو شرف قبولیت بخشتے ہیں جیسا کہ قرآن پاک میں ارشاد ربانی ہے۔

اذا سالک عبادی عنی فانی قریب اجیب دعوۃ الداع اذا دعان

ترجمہ:''جب میرا بندہ مجھے پکارتا ہے تو میں اس کے قریب ہوتا ہوں اور اس کی پکار کا جواب دیتا ہوں''۔

جب انسان پریشان ہوتا ہے اور کسی مصیبت میں گرفتار ہوتا ہے یا کوئی خواہش یا آرزو دل میں لے کر اللہ تعالیٰ کی طرف متوجہ ہوتا ہے اور اپنی دلی خواہش کی تکمیل کے لیے غیبی امداد کا طالب ہوتا ہے یعنی انسان کی خواہش ہوتی ہے کہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے غیبی اسباب میرے ہم آہنگ ہو جائیں اور میری خواہش پوری ہو جائے تو اس قبولیت دعا کے لیے یہ شرف ہے کہ خواہش جائز ہو۔

نبی اکرم ﷺ کی حدیث ہے کہ اللہ تعالی کے ہاں دعا سے بڑھ کر کوئی شے قابل قدر نہیں۔نیز آپ ﷺ کا ارشاد مبارک ہے کہ دعا ہی اصل عبادت ہے پھر آپ نے یہ

آیت تلاوت فرمائی۔

وقال ربکم ادعونی استجب لکم ان الذین یستکبرون عن عبادتی سیدخلون جھنم داخرین.

(اور تمہارے پروردگار نے فرمایا کہ مجھ کو پکارو میں تمہاری درخواست قبول کروں گا۔ جو لوگ میری عبادت سے سرتابی کرتے ہیں وہ عنقریب ذلیل ہوکر جہنم میں داخل ہونگے)

اس آیت میں عبادت سے دعا ہی مراد لی گئی ہے۔

حضرت ابوہریرہؓ فرماتے ہیں کہ بندہ ہمیشہ خیر و برکت میں رہتا ہے جب تک کہ جلد بازی نہ کرے۔ پوچھا گیا جلد بازی کیا ہے۔ فرمایا یہی کہ کہنے لگ جائے کہ میں نے دعا کی تھی مگر قبول نہ ہوئی۔

ایک حدیث میں ہے کہ بندہ جو دعا بھی مانگتا ہے۔ اللہ تعالیٰ یا تو وہی چیز عطا فرمادیتے ہیں جو اس نے مانگی یا کوئی ایسی آفت اس سے ٹال دیتے ہیں جو اس سے کہیں بڑھ کر ہوتی ہے یا پھر اس کے لئے کوئی ایسی چیز ذخیرہ بنادیتے ہیں جو اس کی مطلوبہ چیز سے بہتر ہوتی ہے۔

حضور کی دی ہوئی دعا کے معجزات:

''حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے میرے لئے تین دعائیں فرمائیں، جن میں سے دو کا اثر اور نتیجہ میں نے دنیا میں دیکھ لیا (یعنی ان دو دعاؤں کا تعلق دنیا اور دنیوی خوشحالی کے ساتھ تھا) اور ایک دعا کی مجھے امید ہے کہ اس کا ثمرہ مجھے آخرت میں (ثواب و دخول جنت کی صورت میں) ملے گا''۔

عن انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ عن ام سلیم رضی اللہ تعالی عنھا انھا قالت یا رسول اللہ ! انس بن مالک خادمک ادع اللہ لہ قال :اللھم اکثر مالہ وولدہ و بارک لہ فیما اعطیتہ اخرجہ الترمذی فی الجامع ج ۲ ص ۲۴۶

''حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ میری والدہ ام سلیم

رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے حضور ﷺ سے درخواست کی کہ یا رسول اللہ ! میرا بیٹا انس آپ کا خادم ہے، اس کے لئے دعا فرمادیجئے۔ تو حضور علیہ الصلاۃ والسلام نے یہ دعا فرمائی کہ اے اللہ! انس کو مال کثیرہ اولاد کثیر نصیب فرما اور جو کچھ تو نے اسے عطا کیا ہے اس میں برکت پیدا فرما''۔

اس حدیث شریف میں حضور علیہ الصلاۃ والسلام نے اپنے خادم خاص انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو کثرت مال اور کثرت اولاد کی دعا دی۔ معلوم ہوا کہ کثرت مال و اولاد میں خیر و برکت کا پہلو بھی موجود ہے۔

اس میں خیر کا پہلو یہ ہے کہ مال کو امور خیر میں اور خدمت دین میں خرچ کیا جائے اور اولاد کی اگر اچھی تربیت کی جائے اور اسے اچھی تعلیم دی جائے تو موت کے بعد اس اولاد کی خیرات و برکات و دینی خدمات و عبادات واذکار کے اجر وثواب میں والدین بھی پوری طرح شریک ہوتے ہیں۔

پس نیک اولاد والدین کے لئے صدقہ جاریہ ہے۔ روایات میں ہے کہ حضرت رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی اولاد کی تعداد ان کی زندگی میں سو سے متجاوز تھی۔
شیخین کی روایت ہے۔

قال انس رضی اللہ تعالی عنہ فواللہ ان مالی لکثیر وان ولدی و ولد ولدی لیتعادون علی نحو المائہ الیوم ای لیزیدون علی المائۃ کذا فی کتاب المرقاۃ وغیرہ

''حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ واللہ حضور علیہ الصلاۃ والسلام کی برکت سے میرا مال اس وقت بہت زیادہ ہے اور میری اولاد اور اولادِ اولاد اس وقت سو سے تجاوز کر چکی ہے (یعنی سو سے زیادہ)

جامع ترمذی میں ہے۔

و کان لہ ای لانس رضی اللہ تعالیٰ عنہ بستان یتحمل فی السنہ الفاکھۃ مرتین و کان فیھا ریحانٌ یجیٔ منہ وریح المسک

یعنی ''حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا ایک باغ تھا جو سال میں دو مرتبہ پھل دیتا تھا اور اس باغ میں نازبو کا ایک پودا تھا جس سے کستوری کی خوشبو آتی تھی''۔

بھائیوں اور دوستوں! حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ جلیل القدر صحابی ہیں۔ دس سال تک مسلسل آپ نبی علیہ الصلاۃ والسلام کے خادم رہے۔ نبی علیہ الصلاۃ والسلام کی خدمت و دعا و صحبت و اتباع کتاب و سنت کے طفیل اللہ تعالیٰ نے انہیں اخروی برکات ومسرات کے علاوہ نبوی برکات سے بھی نوازا۔

ہر دعا اپنے اثرات مرتب کرتی ہے یا تو وہ فوری قبول ہوتی ہے یا آخرت کے لیے ذخیرہ کردی جاتی ہے دعاؤں کے طبی اثرات پر مغرب میں کئی اداروں نے اپنی تحقیقات مرتب کی ہیں جو بندہ نے مختلف ذرائع سے حاصل کی ہیں ان میں سے ذیل میں کچھ تحقیقات اور مشاہدات ملاحظہ فرمائیں۔

دعا کے طبی اثرات اور جدید سائنسی تحقیقات:

حالیہ برسوں میں دعا کی اہمیت وقبولیت کو وسیع پیمانے پر تسلیم کیا گیا ہے۔ سائنسی حوالے سے یہ بات ثابت ہے کہ دعا اور مکمل ایمان سے مرض کی بیالوجی تبدیل ہوجاتی ہیں اور مریض خود کو صحت مند محسوس کرنے لگتا ہے۔ مطالعاتی تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ دعا سے بدن میں فزیکل تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں اور اعصابی خلیوں میں ایک طرح کی تحریک وحرکت پیدا ہوتی ہے جو شفا کا باعث بنتی ہے۔ تحقیق سے یہ بات بھی دیکھی گئی ہے کہ رقت آمیز گڑگڑاہٹ کے علاوہ دعا کا اثر اس وقت زیادہ ہوتا ہے جب دعا مانگنے والا اپنے گھر سے باہر کسی عبادت گاہ میں ہو یا اپنے ملک سے باہر کسی مقدس مقام پر خشوع وخضوع کے ساتھ دعا مانگے۔ دعائیہ علاج شاید سائنس کو قابل قبول نہ ہو لیکن اس کی شفا بخشی کے پیش نظر سائنسی ماہرین کو اس کی طرف خصوصی توجہ دینے کی ضرورت ہے تاکہ دکھی اور روگی لوگ اس کی برکات سے فائدہ اٹھا سکیں۔ ویسے بھی آپ دیکھتے ہیں کہ جب مریض لاعلاج ہوجاتا ہے اور دوائیں بے اثر ہوجاتی ہیں تو لوگ دعا کا ہی سہارا لیتے ہیں۔

دعا کے اثرات پر پاکستانی نژاد کینیڈین ڈاکٹر کا مشاہدہ

اب بھی بہت سے سائنسدان ان باتوں پر یقین نہیں رکھتے کہ ایسا بھی ہوسکتا ہے لیکن اس قسم کے تجربات کا سلسلہ تا حال جاری ہے۔ یوں لگتا ہے کہ اچانک رونما ہونے والے ایسے واقعات جن کی کوئی سائنسی توجیہہ سامنے نہیں آتی، ڈاکٹروں کو پریشان کردیتے ہیں۔ ایسا ہی ایک واقعہ پاکستانی نژاد کینیڈین ڈاکٹر جو کینیڈا کے ایک ہسپتال میں پریکٹس کرتے ہیں، کے ساتھ بھی پیش آیا، جو اس حیرت انگیز اور معجزاتی طریقہ علاج کے زوداثر ہونے کی ایک مثال ہے۔ ۱۹۸۲ء میں ڈاکٹر کو ایک مہلک بیماری نے آ گھیرا۔ اس کی سانسوں کی آمدورفت اچانک رکنے لگی اور ڈاکٹر پریشان تھے کہ اسے مصنوعی تنفس دیا جائے کہ نہیں کیونکہ اس کے بچنے کے امکانات بالکل معدوم ہوچکے تھے۔ جب وہ ہسپتال کے انتہائی نگہداشت کے یونٹ I C U میں داخل تھا تو اس کے مختلف عقائد ونظریات رکھنے والے دوستوں اور عزیزوں وغیرہ نے تیمارداری کی غرض سے ہسپتال پر دھاوا بول دیا۔ وہ سب وہاں آتے اور اس کے کمرے کے باہر گروپوں کی صورت میں بیٹھ کر مختلف قسم کی دعائیں پڑھتے رہتے۔ ڈاکٹر سمیت سارا اسٹاف ان سے نالاں رہتا تھا لیکن وہ سب ان کے منع کرنے کے باوجود اپنے کام میں مگن رہتے تھے۔ ہسپتال کے ڈاکٹروں نے محسوس کیا کہ جب سے اس بیمار ڈاکٹر کے دوستوں نے یہ کام شروع کیا تھا، اس وقت سے رفتہ رفتہ بیمار ڈاکٹر کی طبیعت سنبھلنی شروع ہوگئی تھی۔ حتیٰ اس ڈاکٹر نے خود بھی محسوس کیا کہ وہ اپنے دوستوں اور عزیزوں کی دعاؤں کی بدولت دوبارہ صحت اور زندگی کی طرف لوٹتا جارہا ہے۔

امریکی سائنسدان پر دعا کا اثر:

دعا کی تاثیر صدیوں سے مسلم ہے ابھی حال ہی میں امریکہ کے ایک مشہور سائنسدان کو نزلہ زکام لاحق ہوا۔ بہت علاج کیا، دوائیں کھائیں لیکن بے سود بالآخر تنگ آکر وہ ایک ''دعائیہ معالج'' کے پاس گیا جس نے ہاتھ اٹھا کر دعا مانگی اور اس سے کہا ''جاؤ اب تم ٹھیک ہو'' چنانچہ پروفیسر بالکل ٹھیک ہوگیا پھر اس کے بعد اسے کبھی نزلہ زکام نہ ہوا۔

دعاؤں کے اثر پر ڈاکٹر شاہد کا اپنا تجربہ:

ڈاکٹر شاہد اطہر ایم ڈی (انڈیا ناپولس، امریکہ) دعاؤں کی اثر پذیری کے حوالے سے اپنا تجربہ بیان کرتے ہیں کہ میں فارغ اوقات میں مشغول ذکر رہتا ہوں اور خاص طور پر کار چلانے کے دوران میں اپنے علاوہ اپنے خاندان، دوستوں اور مریضوں کے حق میں ان کے نام لے کر دعا کرتا ہوں کیونکہ میرا یہ ایمان ہے کہ دعائیں اپنے اثرات رکھتی ہیں۔ایک مرتبہ میں رسولی کی ایک مریضہ کو دیکھنے گیا۔اس کا بلڈ پریشر انتہائی کم ہوگیا تھا اور وہ تقریباً سکتے کی حالت میں تھی۔میں نے اس سے پوچھا کہ میں اس کے لیے کیا کر سکتا ہوں۔اس نے بڑی مایوسی کی حالت میں کہا کہ معالجین نے اسے بتادیا ہے کہ وہ اب بچ نہیں سکے گی۔تم میرے لئے دعا کرو۔میں نے رسولی کے مقام پر ہاتھ رکھا اور نبی اکرم ﷺ کے طریقے کے مطابق دعا کی جس کا ترجمہ کچھ یوں ہے ''اے اللہ تکلیف دور فرمادیجئے، اے انسانوں کے رب شفا عطا فرمایئے کیونکہ آپ ہی شافی ہیں اور آپ سے بڑھ کر کوئی شفا دینے والا نہیں۔شفا کا سامان صرف آپ ہی فراہم کرتے ہیں جس کے بعد کوئی بیماری نہیں رہتی۔'' اور چلا آیا۔اگلے روز جب میں دوبارہ پہنچا تو میری حیرت کی انتہا نہ رہی۔وہ بستر پر بیٹھی مسکرا رہی تھی۔اس نے بتایا کہ شام کو ریڈیولوجسٹ نے جب ایکسرے کیا تو رسولی غائب تھی۔وہ اس کی کوئی وضاحت کرنے سے قاصر تھا۔صرف یہی کہہ سکا کہ غالباً شریان نگاری (Arteriography) کے دوران رسولی غائب ہوگئی۔

یہ حقیقت ہے کہ جس طرح ادویات کے استعمال میں احتیاطی تدابیر اور غذا کی اہمیت اپنی جگہ تسلیم شدہ ہے بالکل اسی طرح دعا کی قبولیت کے لیے خلوص نیت، کردار کی مضبوطی، پاکیزگی، نیک اعمال اور صدقہ وخیرات انتہائی ضروری عوامل ہیں کیونکہ یہی وہ چیزیں ہیں جو دعاؤں کو آسمان تک پہنچانے کا موثر اور مضبوط ذریعہ ثابت ہوتی ہیں۔

اس کے ساتھ ساتھ یہ بات بھی ذہن میں رہنی چاہیئے کہ اگر کوئی نیک دعا بظاہر قبول بھی نہیں ہوتی تو اس پر مایوس نہیں ہونا چاہیئے۔خدا نے اس کے لیے آخرت میں اجر دینے کا وعدہ کر رکھا ہے اور بھلا خدا سے زیادہ اپنے وعدے کا سچا اور کون ہوسکتا ہے؟

دعاؤں کی قبولیت ہر ایک کے لئے:

ایکسائیڈ بیٹری سے کون ناواقف ہے؟ گذشتہ دنوں بھارت کے شہر کلکتہ میں یہی ایکسائیڈ بیٹری بنانے والے صنعت کار سیتا گنگولی کے ساتھ عجیب وغریب اور دلچسپ واقعہ پیش آیا۔ ہوا یوں کہ ایک صبح گنگولی سیر کے لئے نکلا تو اسے کچھ لوگوں نے مارا پیٹا اور زبردستی کار میں ڈال کر اغواء کرلیا۔ اس کے بعد گنگولی ایک ہفتے تک چھوٹے سے کمرے میں مقید رہا۔ لیکن اس ایک ہفتے میں اس نے گڑگڑا کر خالق کائنات سے جان بخشی کی دعائیں کیں......اور پھر ایک دن اسے اغواء کرنے والے اس کے پاس آئے، اسے کچھ پیسے دیئے اور معافی تلافی کرنے لگے۔ ان مجرموں کا کہنا تھا کہ انہوں نے اسے کسی دوسرے شخص کے شبے میں اغواء کرلیا تھا لہٰذا اسے رہائی نصیب ہوگئی اور گنگولی اپنے گھر پہنچ گیا۔ اپنے گھر پر صحافیوں کو واقعے کی تفصیل بتاتے ہوئے اس نے کہا کہ "مجھے کوئی بھی نہیں بچا سکتا تھا۔ مجھے صرف اور صرف دعاؤں کی بدولت ہی رہائی نصیب ہوئی ہے" یہاں تک پہنچ کر گنگولی کی آواز بھرا گئی اور وہ روتے ہوئے کہنے لگا "......آپ میری بات کا یقین کریں کہ یہ صرف دعاؤں کا معجزہ ہے کہ میں آپ کے سامنے زندہ سلامت ہوں۔ مجھے اندازہ نہیں تھا کہ دعا میں اس قدر طاقت ہے۔"

سخت بخار میں مبتلا ایک بچی کو دعاؤں سے نئی زندگی ملی:

مرض سے شفا اللہ کی ذات واحد دیتی ہے۔ دوا میں تاثیر اسی نے ڈالی ہے۔ دعاؤں کی تاثیر کا ایک واقعہ میں کبھی بھول نہیں سکتی۔ یہ ان دنوں کی بات ہے کہ جب پنسلین اور دیگر ضد حیوی (اینٹی بایوٹکس) دوائیں نہیں آئیں تھی۔ بخار کم کرنے کی صرف ایک دوا ملتی تھی، لیکن وہ بھی صرف بڑے بڑے ہسپتالوں تک محدود تھی۔ میں جس ہسپتال کے نونہال وارڈ میں نرس تھی، وہاں بھی یہ دوا فراہم نہیں گئی تھی۔

موسم بہار کی ایک سہ پہر فون پر ہمیں بتایا گیا کہ سخت بخار میں ایک بچی ہسپتال لائی جارہی ہے۔ ہم نے اس کے لئے جلدی جلدی بستر وغیرہ ٹھیک کیا۔ تھوڑی دیر میں ایک دھان پان سی بچی ہاتھوں میں ڈال کر لائی گئی۔ اس کا بدن انگارے کی طرح دہک رہا تھا۔ بخار

اتارنے کے لئے نیم گرم پانی سے اس کا جسم پونچھا گیا اور پھر ٹھنڈے پانی کی پٹیاں ڈالی جانے لگیں۔ مروجہ دوائیں بھی دی گئیں۔ ہم یہی کچھ کر سکتے تھے۔ تمام معالجین سخت پریشان تھے، کوئی تدبیر کارگر ثابت نہیں ہو رہی تھی۔ بچی بخار کی شدت سے بے ہوش پڑی تھی۔ وہ پورا دن اور رات بھی گزر گئے۔ دوسرے دن اتوار تھا، ہسپتال میں مریضوں کے اعزاء اقربا آ جا رہے تھے۔ بچی بدستور بخار میں بھن رہی تھی۔ اس کا درجہ حرارت ۱۰۴ سے نیچے نہیں آ رہا تھا۔ اسی حالت میں تین بج گئے۔ میں نے بڑی آہستگی سے اسے سیدھی کروٹ لٹا دیا اور اس کی حالت پر نظر رکھے رہی۔ مجھے حیرت تھی کہ وہ اب تک کس طرح زندہ ہے، کیونکہ یہ ایک بہت کمزور بچی تھی۔ کروٹ دلانے کے بعد میں نے دیکھا کہ وہ گہری نیند سو گئی ہے۔

کوئی دو گھنٹے بعد ایک خاتون ہاتھوں میں گل دستہ لیے اس کا نام پوچھتی ہوئی آئیں۔ میں نے وارڈ کے دروازے پر ان کا استقبال کیا تو انہوں نے بتایا کہ وہ اس کی استاد ہیں۔ پھر انہوں نے مجھ سے اس کی کیفیت پوچھی تو میں نے بتایا کہ ۲۴ گھنٹوں کے بعد اب اسے نیند آئی ہے۔ ان خاتون نے مجھ سے پوچھا:

"اسے نیند کب آئی؟"

میں نے بتایا "تین بجے۔"

"شکر ہے۔ اس نے ہماری سن لی!" خاتون نے کہا۔

میں نے پوچھا: "آپ یہ سب کیوں پوچھ رہی ہیں؟"

اس پر وہ بولیں: "کل کلاس میں اسے سخت بخار ہو گیا تھا، اس کی حالت سے ہم سخت پریشان تھے۔ ہم نے طے کیا کہ آج اتوار کو اس کے لئے اجتماعی دعاء کریں۔ سب نے مل کر پہلے عبادت کی اور پھر قادر مطلق سے اس کی صحت یابی کی درخواست کی۔ ہماری یہ دعا ٹھیک تین بجے ختم ہوئی اور اب آپ بتا رہی ہیں کہ ٹھیک اسی وقت سے اسے آرام ہے۔ یہ صرف دعا کا اثر ہے۔" اگلی صبح یہ لڑکی بالکل ٹھیک ہو کر اپنے گھر چلی گئی۔

دعاء قبول کیوں نہیں ہوتی؟:

ایک دفعہ کسی شخص نے حضرت ابراہیم بن ادھمؒ سے پوچھا کہ کیا سبب ہے کہ ہم خدا کو پکارتے ہیں اور وہ ہماری دعا قبول نہیں کرتا۔

ابراہیم ادھمؒ نے فرمایا اس لئے کہ خدا تعالیٰ کو جانتے ہو مگر اس کی عبادت نہیں کرتے اور اس کے رسول برحق کو پہچانتے ہو مگر اس کی سنت کی پیروی نہیں کرتے اور قرآن پڑھتے ہو مگر اس پر عمل نہیں کرتے اور اس حق تعالیٰ کی نعمت کھاتے ہو مگر اس کا شکر ادا نہیں کرتے اور جانتے ہو کہ بہشت مطیع اور فرمانبردار لوگوں کے لئے آراستہ ہے اور باوجود اس کے اس کی طلب نہیں کرتے اور جانتے ہو کہ دوزخ کو گناہ گاروں کے لئے آہنی زنجیروں سے آراستہ کیا گیا ہے اور پھر اس سے نہیں بھاگتے اور جانتے ہو کہ شیطان ہمارا دشمن ہے مگر اس کے ساتھ عداوت کے بجائے موافقت رکھتے ہو اور جانتے ہو کہ موت ضرور آئے گی لیکن موت کا سامان نہیں کرتے اور اپنے عیبوں سے باز نہیں رہتے اور دوسروں کی عیب جوئی میں مشغول رہتے ہو پس جس آدمی کا یہ حال ہو اس کی دعا کیوں کر قبول ہو گی۔

موضوع نمبر ۶۱

سرڈھانپنا اور جدید سائنسی تحقیق

سرکوڈھانپنا سنت نبوی ہے:

شریعت مطہرہ نے مسلمانوں کو سر ڈھانپ کر رکھنے کا خصوصی طور پر حکم دیا ہے۔ کھاؤ تو سر ڈھکا ہوا ہو، بیت الخلاء جاؤ تو سر ڈھکا ہو، عبادت کرو تو سر ڈھکا ہو، گھر سے باہر نکلو تو سر ڈھکا ہو، آج بے شمار بزرگ جب گھر میں ہوتے ہیں تو بھی سر کو ڈھکا رکھتے ہیں حتیٰ کہ سوتے وقت بھی سر کھلا نہیں رکھتے۔

سر کو کھلا رکھنا عیسائیوں اور غیر مسلمین کی تہذیب ہے۔ شریعت حق نے عورت کے سر کے بالوں کو ستر میں شامل کیا ہے اور عورت پر ستر پوشی فرض ہے۔ اس کے کفن میں مرد کے کفن کے مقابلے میں ایک کپڑا زیادہ ہوتا ہے جو اس کے سر کے بال چھپانے کے کام آتا ہے۔ دین دار گھرانوں میں اب بھی نوجوان لڑکیاں اور مستورات ہر وقت دوپٹے سے سر ڈھکے رکھتی ہیں اور اس پر فخر کرتی ہیں کہ یہی سنت طریقہ ہے۔

سرکوڈھانکے والے افراد بینائی کے مسائل سے دور رہتے ہیں:

برطانوی تحقیق

برطانیہ کے ماہر امراض چشم یونیورسٹی آف ٹیکنالوجی کے پروفیسر جان مارشل نے بیان کیا ہے کہ سر ڈھانپ کر رکھنے والے افراد بینائی کے مسائل کا کم شکار ہوتے ہیں۔

موضوع نمبر ۶۲

رفتار نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

رفتار نبوی ﷺ:

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی رفتار مبارک کے بارے میں لکھا ہے کہ

(۱) وما رأیت احدا اسرع فی مشیتہ من رسول اللہ

(ترجمہ) آپ سے زیادہ تیز رفتار بھی کوئی نہیں دیکھا۔

(شمائل ترمذی ص ۸۸)

(۲)...... ہمت اور قوت سے پاؤں اٹھاتے۔ عورتوں کی طرح پاؤں زمین پر گھسیٹ کر نہیں چلتے۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ گویا اونچائی سے اتر رہے ہیں۔

(۳)...... کچھ جھک کر (تکفو کانما ینحط من صبب) گویا کہ بلندی سے اتر رہے ہیں۔

(۴)...... کبھی دائیں بائیں نہیں دیکھتے۔ مڑنا ہوتو پورے جسم اطہر سے مڑتے۔

(۵)...... راستوں پر بیٹھنے سے منع فرماتے۔

(۶)...... راستہ کا حق ادا کرنے کا حکم دیتے۔

چنانچہ ایک دفعہ حضرت عمرؓ نے ایک نوجوان کو آہستہ اور ناز و انداز سے چلتے ہوئے ٹوکا اور مزاج پرسی کی، جواب میں نوجوان نے کہا "میری رفتار ہی ایسی ہے" اس پر آپ نے خفا ہوکر کوڑے سے دھمکایا اور فرمایا حضور صلی اللہ علیہ وسلم تو تیز رفتار تھے اور تو خلاف سنت چلتا ہے؟ آئندہ اسے اپنی رفتار بھی سنت نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کے مطابق رکھنے کی تاکید فرمائی۔ حقیقت میں انہی سنت نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کی اتباع میں قوم کے لئے ان گنت حکمتیں پنہاں ہیں۔

دائیں بائیں نہ دیکھنے میں اور نظریں نیچی رکھنے سے زمین کے نشیب و فراز کا خیال رہتا ہے اور ہم ٹھوکروں سے اور کئی مصیبتوں سے بچ جاتے ہیں۔

تیز قدمی کی عادت نبوی کی حقیقت جدید سائنس کی رو سے:

اب اس رفتار کی حکمتوں پر غور فرمائیں تو معلوم ہوگا کہ آپ کی رفتار مبارک تیز تھی جیسے کوئی اونچائی سے اترتے میں پنجوں کے بل نہ کہ ایڑیوں کے بل چلا جاتا ہے اور قدم بھی چھوٹے چھوٹے رکھنے پڑتے ہیں اور نہ ہی ادھر ادھر نظر رکھنی پڑتی ہے۔ ایڑیوں کے بل چلنے سے نخاع اور صلب دماغ Spinal Card متاثر ہوتے ہیں۔ فزیکل سائنس کی رو سے دوڑنے، کودنے اور سائیکلنگ میں بھی پنجوں ہی کے استعمال کی تاکید کی جاتی ہے۔ تیز چلنے سے ہلکی ورزش بھی ہوتی ہے اور وقت کی بھی کافی بچت ہو جاتی ہے ذرا سامنے جھکے رہنے سے میں تیز چلنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

موضوع نمبر ۶۳

اذان کی آواز اور جدید تحقیق

اذان اور سنت نبوی:

حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جب تک کوئی انسان اور جن اور دوسری چیزیں مؤذن کی آواز سنتی ہیں وہ قیامت کے روز مؤذن کے حق میں گواہی دیں گے۔

ایک دوسری حدیث میں حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ میں نے سرکار اعظم ﷺ سے سنا فرمارہے تھے جب شیطان اذان کی آواز سنتا ہے تو بھاگتا ہے یہاں تک کہ روحاء تک پہنچ جاتا ہے۔ (راوی کہتے ہیں کہ روحاء مدینہ سے ۳۶ میل ہے) (بحوالہ مسلم شریف)

ایک اور روایت حضرت عقبہ بن عامر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے ہے کہ حضور نے ارشاد فرمایا تمہارے پروردگار کو چرواہے سے بڑا تعجب ہوتا ہے جو پہاڑ کی چوٹی پر اذان دیتا ہے اور نماز پڑھتا ہے۔ خدا تعالیٰ فرشتوں سے فرماتا ہے میرے اس بندے کی طرف دیکھ جو اذان دے رہا ہے اور نماز پڑھ رہا ہے۔ یہ مجھ سے ڈرتا ہے میں اس بندہ کو بخش دونگا اور اس کو جنت میں داخل کروں گا۔ (ابوداؤد نسائی)

اذان نماز کی طرف بلانے کا طریقہ ہے اس کا عام مطلب خبردار اور آگاہ کرنا ہے لیکن شرعاً خصوص الفاظ کے ساتھ نماز کے وقت کی عام لوگوں کو اطلاع دینے کا م ہے اذان در حقیقت اصول اسلام کی اشاعت اور اعلان ہے اذان کے ذریعے مسلمانوں کو دور نزدیک سے اطلاع دی جاتی ہے کہ اب اللہ تعالیٰ کو یاد کرنے کا وقت آ گیا ہے لہذا ہر کام چھوڑ کر اللہ تعالیٰ کی یاد کی طرف آ جاؤ یہ ایک ایسا طریقہ ہے کہ جس میں کشش اور سادگی ہے اور مسلمان اذان سنتے ہی مسجدوں میں کھنچتے چلے آتے ہیں۔

برٹش گورنمنٹ اور اذان:

برٹش حکومت کے دور میں ایک کیس سامنے آیا ایک علاقہ میں مندر اور مسجد آمنے سامنے تھیں آپ کو معلوم ہے کہ مساجد میں صرف مقررہ اوقات میں ہی اذان دی جاتی ہے جبکہ مندروں میں گھنٹے بجانے کی کوئی پابندی نہیں ہوتی چنانچہ جیسے ہی اذان کا وقت ہوتا مندر میں گھنٹے بجنے شروع ہوجاتے آخر کار یہ معاملہ برٹش حکومت کے سامنے آیا برٹش حکومت کے اعلیٰ حکام کی ایک ٹیم تحقیقات کے لئے نکلی سب سے پہلے وہ مندر میں گئی اندر جا کر انہوں نے گھنٹے بجانے کا حکم دیا حکام کے کہنے پر مندر کے گھنٹے بجوائے گئے۔ پھر وہ لوگ یعنی اعلیٰ برٹش حکام مسجد کی جانب گئے مسجد میں داخل ہونے ہی والے تھے کہ خادم مسجد نے ان سے کہا کہ جوتے باہر اتاریئے پھر مسجد میں داخل ہوں چنانچہ حکام نے جوتے اتارے اور مسجد میں داخل ہوئے۔ خادم مسجد سے کہا ہمیں اذان سنائی جائے خادم نے کہا اذان ہر وقت نہیں دی جاتی بلکہ خاص وقتوں میں اور خاص مقامات پر دی جاتی ہے لہٰذا ہم اس وقت اذان نہیں دے سکتے یہ سن کر اعلیٰ حکام چلے گئے

اس کے بعد برٹش حکومت نے یہ آرڈر جاری کیا کہ جس وقت مسلمان اذان دیتے ہیں اس وقت مندر کے گھنٹے نہ بجائے جائیں اس طرح مسلمانوں کے حق میں فیصلہ دیا گیا اور اذان کی برکت سے مسلمانوں کو سرخروئی نصیب ہوئی۔

اذان اسلامی شعار ہے اگر خوش الحانی سے دی جائے تو کیف وسرور بھی نصیب ہوتا ہے کسی مذہب میں گھنٹے، کسی مذہب میں ڈھول، کسی مذہب میں گھنٹیاں اور کسی مذہب میں آگ روشن کی جاتی ہے مگر اسلام واحد مذہب ہے جس میں پاک وصاف ہوکر باادب طریقہ سے مسلمانوں کو یہ ندا دی جاتی ہے کہ آؤ بھلائی کی طرف آؤ فلاح کی طرف۔

موضوع نمبر ۶۴

کھجور سے روزہ افطار کرنا اور جدید سائنسی تحقیق

کھجور سے روزہ افطار کرنا اور جدید تحقیق:

حضرت سلمان بن عامر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نے ارشاد فرمایا جو شخص تم میں سے افطار کرنا چاہے اس کو چاہیے کہ کھجور سے افطار کرے اس لئے کہ کھجور برکت کا سبب ہے اگر کھجور نہ ملے تو پانی سے افطار کرے اس لئے کہ پانی پاک کرنے والا ہے۔ (ترمذی شریف)

حضرت انس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ حضورؐ مغرب کے وقت افطار فرماتے تھے چند تازہ کھجوروں سے اگر تازہ کھجوریں نہ ہوتیں تو چند چلو پانی پی لیتے۔ (ترمذی شریف)

جدید سائنسی تحقیق:

صبح سحری کے بعد شام تک کھایا پیا نہیں جاتا اور جسم کی کیلوریز یا حرارے مسلسل کم ہوتے رہتے ہیں اس لئے کھجور ایک ایسی معتدل اور جامع چیز ہے کہ جس سے حرارت اعتدال میں آجاتی ہے اور جسم گونا گوامراض سے بچ جاتا ہے اگر جسم کی حرارت کنٹرول نہ کی جائے تو مندرجہ ذیل امراض پیدا ہونے کے خطرات ہوتے ہیں۔

(۱) بلڈ پریشر (۲) فالج (۳) لقوہ (۴) سر کا چکرانا وغیرہ۔

غذائیت کی کمی کی وجہ سے خون کی کمی کے مریضوں کے لئے افطار کے وقت فولاد کی اشد ضرورت ہوتی ہے اور وہ کھجور میں قدرتی طور پر میسر ہے۔ بعض لوگوں کو خشکی ہوتی ہے ایسے لوگ جب روزہ رکھتے ہیں تو ان کی خشکی بڑھ جاتی ہے ان کے لئے بھی کھجور معتدل ہونے کی وجہ سے مفید ہے۔

گرمیوں کے روزے میں روزہ دار کو کیونکہ پیاس زیادہ لگتی ہے اگر افطار کے

وقت فوراً ٹھنڈا پانی پی لیا جائے تو معدہ میں گیس، تبخیر اور جگر کے ورم کا سخت خطرہ ہوتا ہے اور اگر یہی روزہ دار کھجور کھا کر پھر پانی پی لے تو بے شمار خطرات سے بچ جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے کھجور میں بہت توانائی اور برکتیں رکھی ہیں بعض اوقات حضور صلی اللہ علیہ وسلم صرف پانی پر ہی گذارہ فرماتے حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے بھی کھجور کی برکتیں اپنی زبان حق ترجمان سے ارشاد فرمائی ہیں اور موجودہ سائنس نے بھی اس کی تصدیق کی ہے۔

(از مولانا شہزاد)

موضوع نمبر ۶۵

ٹیک لگا کر کھانا کھانا اور جدید سائنسی تحقیق

ٹیک لگا کر کھانا کھانے کی ممانعت:

ٹیک لگا کر کھانا کھانے سے آپ نے منع فرمایا کیونکہ یہ عمل خلاف سنت ہے۔

ٹیک لگا کر کھانے کے نقصانات اور سائنسی تحقیق:

اگر ٹیک لگا کر کھانا کھایا جائے تو اس کے تین نقصانات ہیں۔

۱......کھانا صحیح طور پر چبایا نہیں جائے گا اور اس میں لعاب جس مقدار میں ملنا تھا اور پھر معدے میں جا کر نشاستے دار غذا کو ہضم کرنا تھا وہ نہیں مل سکے گا۔

۲......ٹیک لگا کر بیٹھنے سے معدہ پھیل جائے گا جس سے غیر ضروری خوراک معدے میں چلی جائے گی اور نظام انہضام متاثر ہوگا۔

۳......ٹیک لگا کر کھانے سے آنتوں اور جگر کے نظام پر برا اثر پڑے گا۔

موضوع نمبر ۶۶

وضو کا بچا ہوا پانی پینا اور جدید سائنسی تحقیق

ارشادِ نبوی ہے کہ: ''وضو کا بچا ہوا پانی پینا شفاء ہے۔'' (الحدیث)

وضو کرنے کے کئی سائنسی فوائد اکثر و بیشتر سامنے آتے رہتے ہیں ذیل میں اسی سلسلے کی ایک تحقیق دی جاری ہے ہیں۔

وضو کا پانی پینے سے سائنسی فوائد:

اس ضمن میں (Q M C) کے ڈاکٹر فاروق احمد نے اپنی ریسرچ بیان کی کہ جو وضو کا بچا ہوا پانی پئے گا اس کا اثر مندرجہ ذیل اعضاء پر پڑتا ہے

۱۔۔۔۔۔اس کا اثر مثانے پر پڑتا ہے اور خوب کھل کر پیشاب آتا ہے اور پیشاب کی رکاوٹ کم ہو جاتی ہے۔

۲۔۔۔۔۔ناجائز شہوت کو ختم کرتا ہے۔

۳۔۔۔۔۔قطرات بعد از پیشاب کے مرض کے لئے شفا کا ذریعہ ہے۔

۴۔۔۔۔۔جگر، معدے اور اور مثانے کی گرمی اور خشکی کو دور کرتا ہے۔

موضوع نمبر ۶۷

ایک پاؤں دوسرے پاؤں پر رکھنا اور جدید تحقیق

ارشاد نبویؐ:

''ایک پاؤں اٹھا کر دوسرا پاؤں رکھ کر لیٹنا نہیں چاہیے۔'' (مسلم وترمذی شریف)

آیئے اس ضمن میں جدید تحقیقات ملاحظہ کریں۔

پاؤں پر پاؤں رکھ کر لیٹنا اور جدید سائنسی تحقیق

ایسا کرنے سے مندرجہ ذیل اعضا پر اثر پڑتا ہے۔

۱.....اگر مثانہ پیشاب سے پر ہوگا تو اس کا اثر گردوں پر پڑے گا کیونکہ مثانے کا دباؤ گردوں پر پڑے گا اس طرح گردوں کو خطرناک نقصان پہنچ سکتا ہے۔

۲.....معدے کا نظام انہضام بری طرح متاثر ہوگا اسے درست انداز میں کام کرنے کا موقع نہیں ملے گا۔

۳.....بعض لوگوں کو اعصابی کمزوری کی وجہ سے سن ہو جانے کی تکلیف ہوتی ہے اگر یہ تکلیف بڑھ جائے تو بعض اوقات اعضاءِ جسم کا مستقل سن ہو جانا بھی ممکن ہے اگر پاؤں پر پاؤں رکھ کر لیٹا جائے تو خون کے دوران میں دباؤ کی وجہ سے کمی واقع ہوسکتی ہے یوں مریض مزید امراض میں مبتلا ہو جائے گا۔

موضوع نمبر ۶۸

مریض کی تیمارداری اور جدید تحقیق

تیمارداری کے گر اور ارشاد نبوی:

سنن ابن ماجہ میں حضرت ابو سعید خدریؓ سے روایت ہے کہ فرمایا...... رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے:

اذ ادخلتم علی المریض فنسفو اله فی الاجل فان ذالک لا یردشیئا وھوا یطیب

جب تم مریض کے پاس جاؤ تو اس کو اجل کی مہلت دو یعنی صحت وخیریت کی باتیں کرو۔

سکون دماغی:

اس حدیث مبارکہ میں علاج کے متعلق ایک بہت ہی کارآمد اور اعلیٰ نصیحت ہے وہ یہ کہ مریضوں کو تقویت قلب کا سامان کرے چونکہ طبیعت جو خود مدبر (تدبیر کرنے والی) بدن کی ہوا کرتی ہے۔اس کے لئے ایسا کلام، علاج یا تدابیر کیا کریں جس سے مریض کو فرحت وانبساط حاصل ہو۔اس کی قوت ارادی میں اضافہ ہو اور اس کی حرارت غریزی (طبعی گرمی جو بدن کی اصلاح کرتی ہے) جس کو انگریزی میں (اینمل ہیٹ) Animal Heat کہتے ہیں میں اضافہ ہو اور اس کی مدد سے خود مریض کی بیماری کو دفع کر سکے اور اس میں کمی کر سکے اور ایک طبیب کا یہی فرض ہوا کرتا ہے کہ مریض کے اندر جو قدرت نے قوت مدافعت بخشی ہے اس کی اعانت کرے۔

اکثر اوقات دیکھا گیا ہے کہ مریض بعض لوگوں کی عیادت سے خوش ہوتے ہیں جن سے وہ محبت رکھتے ہیں اور ان کی تعظیم اور تکریم کرتے ہیں۔ان سے ملاقات ان کے

لطف وکرم اور گفتگو سے انہیں طبیعت میں قوت اور شگفتگی محسوس ہوتی ہے۔ مریضوں کی عیادت کے سلسلے میں یہی چیز بے حد مفید ثابت ہوتی ہے۔

اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت عیادت کے سلسلے میں یہ بات گزر چکی ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم مریض سے مریض کی حالت اور احساسات کے متعلق دریافت کرتے اور اس کی خواہش وغیرہ کے متعلق بھی معلوم فرماتے۔ اس کی پیشانی پر اپنا مبارک ہاتھ رکھتے اور گاہے گاہے اس کے سینے پر ہاتھ پھیرتے اور اس کی دعا فرماتے۔ لاباس ظھور انشاء اللہ. یعنی پریشانی کی کوئی بات نہیں۔ انشاء اللہ جلد صحت ہو جائے گی۔ کیا یہ حسن علاج اور کمال لطف کا اظہار نہیں؟

آج کی ترقی یافتہ دنیا ان اصولوں پر عمل کرنے کے لئے مجبور ہے ورنہ اگر مریض کو مرض سے ڈرایا جائے یا ایسا انداز اختیار کیا جائے جس سے تسلی اور دل جوئی کے بجائے وہ پست حوصلہ ہو جائے تو طبیعت جو کہ مدبر بدن ہے وہ جو خود ہی مریض کا علاج کرلیا کرتی ہے۔ اور یہ ادویہ سے علاج کے مقابلہ میں نسبتاً زیادہ دیرپا اور مستقل اور حیرت انگیز علاج نفسیاتی علاج **Phsycho Theraphy** ہوا کرتا ہے۔ جس کی رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنے ہر عیادت کے موقع پر تکمیل فرمائی۔

موضوع نمبر ۶۹

قبر کی چوڑائی وسائز اور جدید تحقیق

اسلام میں قبر کی سائنٹیفک ٹیکنالوجی:

ٹیکسٹ بک آف پریونٹیو اور سوشل میڈیسن میں ڈاکٹر سیل نے واضح کیا کہ قبر کو بلحاظ عمر ۱۲ سال میں ۴ تا ۷ فٹ لانبی اور ۲ تا ۴ فٹ چوڑی اور ۳ تا ۵ فٹ گہری ہونی چاہئے۔

اس لئے کہ تین فٹ کے اوپر زمین کی سطح پر خورد بینی اجسام Soil Becteria کا زور رہتا ہے۔ جس کے عمل سے زمین کے مسامات سے گیس خارج ہوکر درندوں اور جانوروں کو مردے زمین سے نکالنے کی ترغیب ہوتی ہے۔ اس سے کم قبر کی گہرائی بارش کے پانی کو بھی متاثر کرتی ہے۔ اور زیادہ گہرائی بھی یعنی ۸ فٹ سے زیادہ پر زمین میں پانی کے جھرے متاثر ہو جاتے ہیں۔ اس لئے اوسط قبر کی گہرائی ۳ تا ۵ فٹ ہونی چاہئے۔ (بحوالہ ڈسپوزل آف دی ڈیڈ باڈی سوشل میڈیسن)

قبر کی وسعت:

عام طور پر مسلمانوں کی قبر کی گہرائی کا اندازہ اوسط آدمی کی ناف سے اوپر چھاتی کے برابر رکھا جاتا ہے (یعنی کم وبیش ۴ تا ۵ فٹ ہوا کرتا ہے) لیکن قد سے زیادہ نہ ہو۔ (درمختار)

حضورؐ کی حیرت انگیز تعلیم:

معلم کتاب وحکمت (رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم) نے کتنی صحیح اور معیاری (افراط تفریط سے پاک) تعلیم دی ہے کہ زمین کے بیکٹیریا کا خوف رہا اور نہ زمین کے سوتے (چشمے) متاثر ہونے کا اندیشہ رہا (سبحان اللہ کیا تعلیمات ہیں)

بغلی قبر کو چھاتی برابر کھودنے کے علاوہ اس میں قبلہ کے رخ بغلی یا (لحدی) قبر بنائی جاتی ہے (جیسے خود رسالت مآب کی قبر شریف کے وقت حضرت ابوطلحہؓ نے لحدی قبر تیار کی جس کی وسعت میں نعش آسانی سے لٹائی جاسکتی ہے جس کے بعد ترچھے طور پر برگے (لکڑی کے تختے) یا سل (پتھر کی کڑیاں) رکھے جاتے ہیں تاکہ میت پر سہارہ بن جائے۔ اور بیک وقت مٹی میت پر نہ گرے۔ پھر آہستہ آہستہ کلام الٰہی پڑھتے ہوئے مٹی دی جاتی ہے۔ اور ہر شخص اپنے انجام کی طرف رجوع ہو کر پر اثر دعائے مغفرت کرتا ہے۔

اسلام نے رونے اور سینہ پیٹنے اور واویلا کرنے، بیان کرنے، گریبان چاک کرنے کو جاہلیت کا طریقہ قرار دیا۔

اس مختصر سے بیان میں آپ نے ملاحظہ فرمایا کہ اسلام نے عوامی صحت کے چھوت کے مسائل اور تعدیہ (Infections) کے خطرناک نتائج کو کسی قدر آسانی اور عمدگی کے ساتھ حل کر دیا ہے۔

اسی لئے اسلام دین فطرت کہلانے کا مستحق ہے۔ جو عالم (دنیا) کے لئے رحمت بن کر نازل ہوا۔ (ڈاکٹر قدرت اللہ قادری)

موضوع نمبر ۷

جانور کا چمڑا اور جدید سائنسی تحقیق

درندوں کی کھال بچھانے یا اس کو استعمال میں لانے کی ممانعت اور جدید سائنس کی تحقیق:

ایک حدیث کے مطابق حضورؐ نے درندوں کی کھال کو بھی بچھانے سے بھی منع کیا ہے۔

آپ کا یہ ارشاد آج سے تقریباً چودہ سو سال پہلے کا ہے لیکن آج دور جدید میں اس کی سائنسی توضیح بھی ہو چکی ہے جو کہ ایک سچے نبی کی حقانیت کی دلیل ہے۔

جدید سائنس کے مطابق جانوروں کے چمڑے کو استعمال کرنے سے انسان کے اندر ان کی خصلتیں پیدا ہونے کا خطرہ ہوتا ہے نیز کھال چاہے کتنی ہی پرانی کیوں نہ ہو اس میں طاقتور ترین جراثیم چھپے رہتے ہیں جو صحت انسانی کے لئے مضر ثابت ہو سکتے ہیں۔

مردار جانور کا چمڑا بھی ناقص ہوتا ہے، جدید تحقیق:

حیرت ہے کہ مردار جانور کا (غیر ذبیحہ) نا صرف گوشت بلکہ اس کا چمڑا بھی ناقص ہوا کرتا ہے اور باوجود خصوصی دباغت کے بھی وہ بے رونق، بے لچک اور کم پائیدار ہونے کی وجہ سے کم داموں میں فرخت ہوتا ہے۔ اس کی وجہ ماہرین نے یہ بھی بتلائی ہے کہ پھانسی، بجلی اور دم گھٹنے کی صورت میں جو اموات واقع ہوتی ہیں ان کی جسمانی حرارت مزید دو (۲) گھنٹے تک باقی رہتی ہے۔ جس کی وجہ سے مردار جانوروں کی بافتوں اور عضلات میں خمیر (Fermentation) باقی رہتا ہے جس کی وجہ عضوی ساختوں کے پیچیدہ مرکبات، سادہ اور غیر مصنوعی مرکبات میں تبدیل ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے ایسا گوشت

نہ صرف نہایت ہی مضر اور نقصان رساں ہوتا ہے بلکہ ایسے جانور کا چمڑا بھی ناقص اور بے رونق اور ناپائیدار ہونے کی وجہ کم قیمت اور ناپسند کیا جاتا ہے۔اسی لئے شریعت مطہرہ نے مردار میتۃ (Carrion) کو مطلقاً اور صراحتاً حرام قرار دیا ہے جو دین اسلام کے فطری اور سائنٹفک ہونے کی بھی بین دلیل ہے۔

موضوع نمبر ۱۷

باوضورہنااور جدید سائنسی تحقیق

باوضورہنا سنت نبوی ہے:

باوضورہنا سنت نبوی ہے۔حضرت برابن عازبؓ فرماتے ہیں کہ حضور نے مجھ سے فرمایا کہ جب تم بستر پر جانے کا رادہ کروتو وضوکرو جس طرح نماز کے لئے وضوکرتے ہو اورپھر سیدھے پہلو پرلیٹو۔ (بخاری شریف)

باوضورہنااور جدید سائنسی تحقیق:

جدید سائنسی تحقیقات کے مطابق دن میں پانچ بار مکمل وضو کی صورت میں مکمل ایکسر سائز کے ذریعے ڈپریشن، بےچینی، بےسکونی اور نیند کی کمی پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

امریکن کالج برائے میڈیسن نے اپنی مفصل تحقیق کے بعد مشورہ دیا ہے کہ اگرلوگ سونے سے پہلے ہاتھ منہ دھوئیں اور سر بھی صاف کر کے سوئیں تو الرجی کا باعث بننے والی اشیاء(گردغبار) صاف ہوجاتی ہیں اور فرد کو سائنس کی تکلیف سے نجات مل جاتی ہے۔

خون میں گردش کے عمل کو مناسب رکھنے کے لئے بھی جدید ماہرین وضوکرنے کا مشورہ دیتے ہیں تاکہ اطمینان وسکون حاصل ہوسکے۔

جدید تحقیق کے مطابق سوتے وقت اگر نیم گرم پانی میں ہاتھ پاؤں ڈال کر دھوئے جائیں اور پھر سویا جائے تو بہترین نیند آتی ہے کیونکہ نیند سے قبل اعضاء جسمانی پر گرم پانی ڈالنے سے دماغ سے خون نیچے آجاتا ہے وضو اسی ہاتھ منہ دھونے کا نام ہے۔

ان تمام تحقیقات سے معلوم ہوتا ہے کہ سنت نبوی پر عمل کرنے سے آخرت کی کامیابی کے ساتھ ساتھ دنیا میں بھی صحت ومسرت سے بھرپور زندگی نصیب ہوگی۔کیونکہ حضور کی سنت یہ تھی کہ رات کو وضوکر کے سویا کرتے تھے لہذا اس سنت پرعمل کر کے ہم بھی کئی تکالیف سے محفوظ رہ سکتے ہیں اور پرسکون نیند سوسکتے ہیں۔

موضوع نمبر ۲۷

غصے کا نبوی علاج اور جدید تحقیق

غصے کو ٹھنڈا کرنے کے بارے میں فرمان نبوی ﷺ:

جب انسان غصے میں ہو تو اس کو ٹھنڈا کرنے کے لئے حضور نے ارشاد فرمایا جس کا مفہوم یہ ہے کہ:

غصہ کے وقت انسان اپنی اعضاء پر پانی ڈالے اور اگر وہ کھڑا ہے تو بیٹھ جائے اگر بیٹھا ہے تو لیٹ جائے۔ اسے حضور نے غصہ کا توڑ بتلایا ہے۔

اسی ضمن میں آپ کے فرمان کی تصدیق کے لئے حضرت مولانا منظور نعمانی کا واقعہ نظر سے گزرا جو پیش خدمت ہے۔

غصے کے نبوی علاج پر جرمن ماہر نفسیات کی تحقیقات:

حضرت مولانا سجاد نعمانی جو کہ جو کہ منظور نعمانیؒ کے بیٹے ہیں فرماتے ہیں کہ والد صاحب کی زندگی کا ایک لمحہ بھی ارادے کے ساتھ ضائع نہ ہوا، بہت کم وقت ضائع ہوا ہوگا۔ وہ جب صبح ٹہلنے نکلتے تھے تو شہر کے پڑھے لکھے جج، وکلاء، لائرز (Lawers) ڈاکٹرز، اس میں کافی تعداد میں غیر مسلم بھی ہوا کرتے تھے، وہ صبح کو اسی پارک میں ٹہلنے کے لئے دور دور سے اپنی گاڑیوں میں آتے تھے اور وہ عجیب منظر ہوتا تھا کہ کبھی چالیس پچاس لوگ صبح اس انتظار میں ہوتے تھے کہ مولانا آئیں گے، تو ان سے کوئی بات پوچھیں گے، معلوم کریں گے، تو صبح چہل قدمی کے دوران بڑے ادب کے ساتھ ایک شخص آگے بڑھتا ہے اور کوئی بات، کبھی سیاسی حالات پر، کبھی ملکی مسائل پر پوچھتا کبھی کوئی اور بات ہے۔

مجھے یاد ہے کہ ایک فوجی جنرل اپنے پورے فوجی حفاظتی عملے کے ساتھ ساتھ آیا میں بھی ساتھ میں تھا۔ سات آٹھ سال کی عمر ہوگی۔ اس نے حضرت والد سے یہ پوچھا کہ

میں یہ پوچھنے کے لئے آیا ہوں کہ غصہ کا کوئی علاج ہے کہ نہیں؟ میں غصے سے پریشان ہوں۔ مجھ میں غصہ بہت بڑھ گیا ہے۔ حضرت والد صاحب نے اس سے کہا کہ حضرت محمد ﷺ نے دو ترکیبیں بتائی ہیں کہ اگر بیٹھے ہو، تو لیٹ جایا کرو، اگر کھڑے ہو تو بیٹھ جایا کرو اور دوسری یہ کہ پانی کا استعمال کرلیا کرو، نہالیا کرو، غسل کرلیا کرو۔

اس نے بڑی حیرت کے ساتھ یہ کہا کہ میں نے سنا تھا کہ جرمنی میں بہت بڑا کوئی ماہر نفسیات ہے۔ میں اس سے علاج کرانے کے لئے سفر کر کے گیا تھا اس نے مجھے کئی دن تک رکھا مجھ سے ہسٹری لینے اور بات چیت کرنے کے بعد یہی دو علاج بتائے تھے کہ پوزیشن بدل لیا کرو، کھڑے ہو تو بیٹھ جایا کرو، بیٹھے ہو تو لیٹ جایا کرو اور پانی کا استعمال کیا کرو، تو حضرت والد صاحب نے اس سے کہا آپ خود سوچ لیجئے کہ آپ کسی ماہر کے پاس گئے۔ اس نے یہ مشورہ دیا اور میں جس پیغمبر ﷺ کی بات آپ تک پہنچا رہا ہوں، وہ تو اپنا نام تک بھی نہیں لکھ سکتا تھا۔

یہاں سے اس شخص کے گویا رابطے کی بنیاد پڑی اور آگے چل کر اللہ تعالیٰ نے اسے منزل تک پہنچایا۔ تو صبح کا معمول بھی بہت ہی بامقصد تھا، پھر واپس آنے کے بعد ناشتے سے فارغ ہو کر اور ناشتے کی مجلس بھی عجیب مجلس ہوتی تھی۔ حضرت مولانا علی میاںؒ اور حضرت والد صاحبؒ کا قیام ایک ساتھ تھا، ناشتہ ساتھ ہوتا تھا، بہت سادہ سا ناشتہ، لیکن اس وقت بھی ایسی ہلکی پھلکی باتیں ہوتی تھیں، جسے سیکھنے والے سیکھ سکتے تھے اور پھر اس کے بعد اچانک یہ ماحول بدلتا۔

موضوع نمبر ۷۳

پھلوں اور سبزیوں کو دھو کر استعمال کرنا
اور جدید سائنسی تحقیق

کھانے کی چیزوں کو دھو کر استعمال کرنا سنت نبوی ہے:

کھانے کی چیزوں کو دھو کر استعمال کرنا یہ اسلامی تعلیمات کی رو سے ضروری ہے۔ حضور نے حتی کہ کھانے سے پہلے ہاتھ دھونے تک کی تاکید فرمائی اور دھلے ہوئے ہاتھ کو پونچھنے تک کو منع فرمایا تاکہ جراثیم واپس تولیہ یا رومال کے ذریعہ ہاتھ تک نہ پہنچ جائیں کھانے کی چیزوں کو استعمال سے پہلے نہ دھونے کی وجہ سے کئی لوگ زہریلے کیڑے اور جراثیم کی وجہ سے جو کہ مختلف چیزوں کے ساتھ لگے ہوتے ہیں مختلف امراض میں مبتلا ہوئے اور اگر کھانے والی اشیا کو دھویا جائے تو بیکٹریا سے پاک ہو کر وہ انسانی جسم کے لئے صحت بخش وجان افزا بن جاتی ہیں۔

آیئے اسی ضمن میں مغربی ماہرین کی نئی جدید تحقیقات ملاحظ فرمائیں:

کیڑے مار اسپرے والے پھلوں کو اور سبزیوں کو دھو کر استعمال کیجئے

گزری صدیوں میں لوگ چھوٹی عمر میں مرجاتے تھے؟ اس لئے کہ وہ اچھی خوراک استعمال نہیں کرتے تھے۔ پھر پکانے کے طریقے سے اچھی طرح واقف نہیں تھے۔ آج کل فریج ہیں جو ہمارے سامنے کئی قسم کے کھانے پیش کرتے ہیں۔ جن سے ہم چناؤ کر سکتے ہیں۔ اس لئے ہمیں بہت خوش ہونا چاہئے لیکن اس میں کچھ خطرہ بھی ہے کہ ہم وہ کھانے استعمال کریں گے۔ جن کو کسی دوائی کے ذریعہ محفوظ کیا گیا ہے۔ آج کل بہت سے ایسے کیڑے مکوڑے ہوا میں بھی اڑتے پھرتے ہیں اور زمین کے نیچے بھی پائے

جاتے ہیں۔اور بھی کئی قسم کی بیماریاں ہیں جو پودوں پر حملہ آور ہوتی ہیں جو ہماری خوراک کے ذریعے مسدود کردیتی ہیں۔ یہ کوئی نئے دشمن نہیں ہیں۔لیکن آجکل بہت پھیل گئے ہیں اس پھیلاؤ کی کئی ایک وجوہات دی گئی ہیں۔ کہ آخر یہ سنڈیاں اور دوسرے تباہی پھیلانے والے کیڑے مکوڑوں میں اضافہ ہورہا ہے۔ کچھ لوگ سوچتے ہیں کہ مصنوعی کھادوں کی وجہ سے یہ مسائل بڑھ رہے ہیں۔وہ درخت جن کی نشوونما مصنوعی طریقے سے جاتی ہے ان درختوں کی نسبت کمزور ہوتے ہیں جو قدرتی طور پر بڑھتے ہیں۔ان میں قدرتی پودوں کی نسبت قوت مدافعت بھی کم ہوتی ہے۔ یہ واضح تو نہیں کیا گیا کہ کیوں ایسا ہوتا ہے۔لیکن اس کے متعلق کوئی سوال نہیں کہ کھیتی باڑی کے قدرتی طریقے سب سے بہتر ہیں۔

اس دوران ہمارے کسان آرام سے تو نہیں بیٹھے ہوئے بلکہ وہ ان تمام تخریب کاروں کے خلاف جدوجہد کررہے ہیں۔ تحقیق کرنے والوں نے بہت سی زہریلی دوائیاں مہیا کی ہیں تاکہ ان کا چھڑکاؤ کرنے سے ہم ان پر قابو پاسکیں۔

فصلوں کی حفاظت کے لئے بہت سی ادویات استعمال کی جارہی ہیں۔ یہ ظاہر ہے کہ زہریلی ادویات کا چھڑکاؤ پتوں پر ہوتا ہے یا پھلوں پر۔تمام خواتین جو خانہ داری سے منسلک ہیں اور وہ تمام افراد جو کھانے پکاتے ہیں۔ان کو یہ بات ذہن نشین کرلینی چاہیئے کہ ہر زہریلی دوائی جو کیڑوں کو مار سکتی ہے۔وہ انسانوں اور حیوانوں کے لئے بھی خطرناک یا مضر ہے۔

اس لئے استعمال کرنے سے پیشتر کئی دفعہ دھونا ضروری ہے۔جانوروں کے چارے پر بھی اسپرے کیا جاتا ہے۔خبردار اس سے جانوروں کی جان بھی جاسکتی ہے۔

اسپرے شدہ سبزیوں اور پھلوں کو استعمال کرنے سے ہمارے جسم پر مضر اثرات اور جدید تحقیق:

سبزیوں اور پھلوں پر اکثر ڈی۔ڈی۔ٹی اسپرے کیا جاتا ہے اگر یہ دوا پیٹ میں چلی جائے تو جلن اور اور تے شروع ہوجاتی ہے۔اس سے ہمارا اعصابی نظام درہم برہم ہوسکتا ہے اور پٹھو میں لرزہ آجاتا ہے۔

سر درد اور جی متلاتا ہے، سانس لینے میں دشواری ہو جاتی ہے اور اکثر مریض بے ہوش بھی ہو جاتا ہے۔ Arsenic آرسینک ایک اور زہر ہے۔ جس کا کیڑے مکوڑوں کو مارنے کے لئے چھڑکاؤ کیا جاتا ہے۔ یہ زہر بہت جلد ہمارے ہاتھوں کی جلد میں داخل ہو جاتا ہے۔

سانس لینے سے یہ ہمارے پھیپھڑوں میں داخل ہو جاتا ہے اور کھانے کے ساتھ ہمارے پیٹ میں چلا جاتا ہے تھوڑی مقدار میں بھی یہ کافی اثر کرتا ہے۔ اس سے جی متلاتا ہے اور اسہال کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے۔ مریض اس بات کی بھی شکایت کرتا ہے کہ اسے بے حد کمزوری محسوس ہوتی ہے بھوک نہیں لگتی اور نظام انہضام میں بھی خلل پڑ جاتا ہے۔ اگر زہر ہمارے بدن میں بدستور کام کرتا رہے تو اس سے ہمارے اعصابی نظام، جگر اور دوسرے جسمانی حصوں کو کافی نقصان پہنچتا ہے۔ شاید اس سے ہماری جلد کالی اور سخت ہو جائے ان ادویات سے اپنے آپ کو بچانے کے لئے یہ لازم ہے کہ جو پھل اور سبزیاں ہم بازار سے خریدتے ہیں۔ انہیں اچھی طرح کئی بار پانی سے دھولیا جائے۔

یہ سبزیاں یا پھل جو کچے کھائے جاتے ہیں۔ انہیں صابن سے اچھی طرح دھو لینا چاہیئے۔ اچھی طرح دھونے سے دوسرے جراثیم بھی ختم ہو جاتے ہیں جو ہمارے نظام انہضام میں خلل پیدا کر سکتے ہیں یا جن سے دست اور قے کی بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں۔ ان جگہوں کو جہاں غلہ جمع کرتے ہیں ان کو بھی اسپرے کیا جاتا ہے۔ اس لئے اناج استعمال کرنے سے پیشتر اچھی طرح تسلی کر لینی چاہیئے؟ آیا اس میں دوا کا اثر تو نہیں۔ کیونکہ کئی دفعہ یہ دوائی خوراک میں داخل ہو جاتی ہے اور انسانوں کی ہلاکت کا باعث بنتی ہے۔

آلودہ سبزیاں کھانے سے ہلاکتیں:

حاصل پور کی بستی کھرل (پنجاب) میں کیڑے مار دواؤں سے آلودہ سبزیاں کھا کر تین افراد فوراً ہلاک ہو گئے۔ محمد حسین اور اس کی بیوی اپنے کھیت سے یہ سبزی گھر لائے تھے۔ یہ سبزیاں کھانے کے فوری بعد دونوں ہلاک ہو گئے جب کہ ان کے چار بچوں کو بے ہوشی کی حالت میں ہسپتال پہنچایا گیا۔ اسی گاؤں کا ایک اور فرد علی محمد آلودہ سبزی کھا کر ہلاک اور دیگر آٹھ افراد ہلاک ہو گئے۔

موضوع نمبر ۱۴۷

کھانے پینے کے دوران آوازیں نکالنا اور جدید تحقیق

کھانے کے دوران آواز نکالنے اور بات کرنے کی ممانعت:

حضورؐ نے کھانے کے دوران بات کرنے کو منع فرمایا ہے۔

اس میں حکمت بھی ہے کہ چند افراد مل کر کھانا کھائیں تو ایسے میں سامنے سے بات کرنے سے کھانے کے دوران خلل پڑتا ہے آدمی کا کھانے کی لذت سے دھیان ہٹ کر بات کرنے والے کی طرف ہو جاتا ہے اور اس بات کو کچھ لوگ برداشت کرتے ہیں کچھ لوگوں کو کھانے کے دوران سامنے سے بات کرنے والے کی طرف سے ذہنی اذیت پہنچتی ہے۔ ذیل میں اسی طرز پر یورپی تحقیق اور واقعہ کو ملاحظہ فرمائیے۔

چائے کی چسکی یا کپڑا اپھاڑنے کی آواز:

کھانے کے علاوہ بعض لوگ چائے کی چسکی لیتے ہوئے بھی آواز پیدا کرتے ہیں۔ یہ آوازیں آہستہ بھی نکالی جاتی ہیں اور تیز بھی۔ تیز آواز ایسی ہوتی ہے جیسے ہوا سے بھرا ہوا غبارہ بغیر باندھے آپ فضا میں میں چھوڑ دیں جب کہ آہستہ سے نکلنے والی آواز اس آواز سے ملتی جلتی ہے جو چسکی لینے پر نکلتی ہے۔ اس فرق کی مزید وضاحت کے لئے ہم اپنے ایک دوست کا واقعہ آپ کی خدمت میں پیش کرنا چاہیں گے۔ موصوف چائے پیتے وقت اتنی زور سے آواز نکالتے تھے کہ جیسے کپڑے والا کپڑے پر نشان لگانے کے بعد اسے ایک جھٹکے سے پھاڑ دیتا ہے اور اس جھٹکے سے جو آواز پیدا ہوتی ہے وہ ان موصوف کی چسکی ہوتی تھی۔ ہم نے انہیں کئی بار ٹوکا کہ آپ آہستہ سے چسکی لیا کریں۔ نتیجتاً موصوف موقع محل اور محفل دیکھ کر ہم سے پوچھ لیا کرتے تھے کہ آواز نکالوں نہ نکالوں کھانے اور پینے کے دوران نکلنے والی آوازیں عموماً خلاف تہذیب ہی قرار پاتی ہیں۔

اگر کرمنالوجی کے ماہرین اس امر کی تحقیق کریں کہ دنیا بھر میں جو قتل ہوتے ہیں اس کے پس پشت کیا اسباب ہیں تو ان پر یہ انکشاف ہوگا کہ نوالہ چبانے کی آوازیں، چائے پینے میں سڑاپ، سوتے میں خراٹے لینے اور ناک منہ بگاڑنے کے باعث ہونے والے قتل کی تعداد کسی بھی دوسرے اہم سبب سے کم نہیں یہ عنصر قتل جیسے سنگین جرم تک ہی محدود نہیں بلکہ ان ناخوشگوار آوازوں کی وجہ سے بہت سی خواتین اپنے شوہروں سے علیحدگی بھی اختیار کرچکی ہیں۔ لیکن اس کے باوجود انسان چپڑ چپڑ، چپ چپ، خرخر کی آوازیں نکالنے پر مجبور ہے۔ بعض انسان یہ آوازیں نہ نکالنے کی خواہش رکھتے ہیں لیکن وہ ان کی آوازوں کے سامنے بے بس ہیں ہوسکتا ہے کہ آپ کو بھی اس ''بے بسی'' کا سامنا ہو۔

(بشکریہ روزنامہ جنگ)

وینز ویلا میں کھانے کے دوران آواز نکالنے پر قتل:

وینز ویلا میں ایک ۴۵ سالہ شخص نے ریسٹورنٹ میں ایک شخص کو اس لئے قتل کردیا کہ وہ کھانے کے دوران چپڑ چپڑ کی آوازیں نکال رہا تھا۔

دیکھا آپ نے اس شخص کو کھانے کے دوران آوازیں نکالنے کی کیا سزا ملی۔ بزرگ چھوٹوں کو ہمیشہ یہ نصیحت کرتے آئے ہیں کہ کھانا اس طرح کھاؤ کہ منہ سے آوازیں نہ نکلیں۔ کھانے کے دوران آوازیں نکالنا اگرچہ معیوب بات ہے۔

موضوع نمبر ۷۵

شک اور جدید سائنسی تحقیقات

اسلام سے پہلے لوگ مختلف قسم کے شکوک وشبہات میں مبتلا تھے اسلام نے آ کر لوگوں کو ان تمام شکوک شبہات سے منع فرمایا مثلاً بعض لوگوں کا عقیدہ تھا کہ صفر کا مہینہ منحوس ہے اور اسے بیماریوں کا سبب ٹھہراتے تھے تو حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ صفر کا مہینہ منحوس نہیں ہے بلکہ سب کچھ اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہوتا ہے۔ایک دفعہ بارش ہوگئی تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ آج بعض لوگ مسلمان ہوئے اور بعض کافر۔یعنی مطلب یہ تھا کہ جن کا عقیدہ یہ ہو کہ بارش اللہ نے برسائی تو وہ مسلمان رہے اور جن کا عقیدہ ہو کہ فلاں ستاروں کی وجہ سے بارش ہوگئی ہے تو وہ بدعقیدہ ہو کر شک میں مبتلا ہو گئے اور کافر بن گئے اس سے معلوم ہوا کہ اسلام نے شک وتردد سے باز رہنے کی ہدایت فرمائی ہے تا کہ انسان مختلف شک وشبہات میں رہ کر اپنے آپ کو نقصان نہ پہنچائے۔یہی بات آج جدید سائنسی تحقیقات سے بھی ثابت ہو رہی ہے جدید سائنسی تحقیقات ملاحظہ فرمائیں۔

شخصی اور قومی شک:

تردد اور شک کے ساتھ زندگی گزارنے میں بہت سی مشکلات پیش آتی ہیں جن کا آدمی کے پاس کوئی حل نہیں ہوتا اسے قدم قدم پر یہ خطرہ محسوس ہوتا ہے کہ اس کا عمل تلف ہو جائے گا اور بے نتیجہ ثابت ہوگا۔بعض اوقات یہ شک یہاں تک بڑھ جاتا ہے کہ آدمی یہ سمجھنے لگتا ہے کہ اس کی زندگی تلف ہو رہی ہے یا سخت خطرہ میں ہے۔

جب آدمی کی زندگی وہ نہیں جو وہ گزار رہا ہے تو وہ اپنے عمل کے حسب دلخواہ نتائج برآمد کرنا چاہتا ہے لیکن دماغی خلیوں کی تیزی سے ٹوٹ پھوٹ اور ردو بدل قدم قدم پر اس کے عملی راستوں کو بدلتی رہتی ہے۔ایسا انفرادی سطح پر بھی ہوتا ہے اور جب لوگوں کی بڑی

تعداد اس میں مبتلا ہو جائے تو پورا معاشرہ اس کی لپیٹ میں آ جاتا ہے۔کوئی فرد اپنے شک کی وجہ سے جن مسائل کا شکار ہوتا ہے اجتماعی حیثیت میں معاشرہ بھی اس سے گزرنے لگتا ہے۔ مایوسی، بے قراری، بے اعتباری، جھوٹ، فریب، بلیک مارکیٹنگ، بدامنی اور انتشار اس معاشرہ کے افراد کا شیوہ بن جاتا ہے۔

قرآن پاک نے قوم کو ایک فرد کی حیثیت دی ہے۔ چنانچہ اس کے ساتھ بھی یہی عمل ہوتا ہے جو فرد کے ساتھ ہوتا ہے۔قوم میں اگر یقین کی نسبت شک زیادہ ہو جائے تو یہ عمل دورخ اختیار کر لیتا ہے۔ جب اس کا رخ عروج کی طرف ہوتا ہے تو آفات سماوی کے آنے کا احتمال ہوتا ہے اور جب نزول کی طرف ہوتا ہے تو آفات ارضی آتی ہیں۔

جب آفات آسمان سے نازل ہوتی ہیں تو پھر پوری قوم کے ذہن اور اعصاب کو متاثر کرتی ہیں ان سے بچنے کی سوائے اس کی کوئی ترکیب نہیں کہ قوم کے یقین کی راہ ایک ہو، الگ الگ نہ ہو، یہی انبیاء کرام علیہم السلام کا سبق ہے۔ جب قوم گروہ میں منتشر ہو جاتی ہے اور گروہ کا یقین مختلف ہوتا ہے تو شک زمین کی سطح پر پھیل جاتا ہے۔اس انتشار سے آفات ارضی حرکت میں آ جاتی ہیں اور پھیل جاتی ہیں۔ چنانچہ سیلاب، زلزلے، وبائیں وغیرہ ظہور میں آتی ہیں۔کبھی کبھی خانہ جنگی بھی ہوتی ہے جس سے قوم اور افراد کا اعصابی نظام تباہ ہو جاتا ہے جو طرح طرح کی بیماریں پھیلنے کا موجب ہوتا ہے۔

شکی افراد جلد مر جاتے ہیں، ڈاکٹر ریڈفورڈ:

ایسے لوگ جو بہت زیادہ شکی مزاج ہوتے ہیں دوسرے لوگوں کی نسبت جلدی مر جاتے ہیں ڈاکٹر ریڈفورڈ ولیم اور ڈاکٹر جان بیٹرفٹ کی مطالعاتی رپورٹ کے مطابق انہوں نے نفسیاتی امراض میں مبتلا پانچ سو سے زیادہ کینسر میں مبتلا افراد کا مطالعہ کیا تو معلوم ہوا کہ ان میں سے شکی القلب لوگ خوش باش اور پر اعتماد افراد کی نسبت اوسطاً پندرہ سال پہلے مر گئے۔ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ وہم اعصابی نظام کو درہم برہم کر دیتا ہے۔تحقیق کے مطابق شکی القلب اگر نوجوان ہو تو اس میں پچاس سال تک کی عمر کو پہنچنے کے امکانات دوسروں کی نسبت سات گنا کم ہوتے ہیں۔

مرد عورتوں کی نسبت زیادہ شکی مزاج ہوتے ہیں:

ماہرین نفسیات نے دعویٰ کیا ہے کہ عورتوں کی نسبت مرد زیادہ شکی مزاج اور حاسد ہوتے ہیں۔ وہ اپنے شریک حیات کے ساتھ کسی دوسرے شخص کے کسی بھی سطح کے تعلق کو پسند نہیں کرتے۔ جب کہ عمومی خیال یہ ہے کہ عورتیں اس معاملے میں زیادہ بہت زیادہ حساس ہوتی ہیں۔ تحقیق کے مطابق دنیا میں برازیل کے مرد سب سے زیادہ جب کہ جاپانی مرد سب سے کم حاسد ہیں اور سویڈن کے لوگ اپنے ساتھی کی وفاداری کے بارے میں سب سے زیادہ فکرمند ہوتے ہیں۔ ماہرین نفسیات نے پاکستانی مردوں کو اس کسوٹی سے نہیں گزارا اور نہ تو نتائج بالکل مختلف ہوتے۔

شک کی زیادتی سے خلیوں میں ٹوٹ پھوٹ:

''جس قدر شک میں زیادتی ہوگی اسی قدر دماغی خلیوں میں ٹوٹ پھوٹ ہوگی۔ یہی خلیے ہیں جن کے زیر اثر تمام اعصاب کام کرتے ہیں''۔

''آدمی کے دماغ کی ساخت دراصل اس کے اختیار میں ہے۔ ساخت سے مراد دماغی خلیوں میں تیزی سے ٹوٹ پھوٹ، اعتدال میں ٹوٹ پھوٹ، یا کم ٹوٹ پھوٹ ہے''۔

''جس قدر شک اور بے یقینی دماغ میں کم ہوگی اس مناسبت سے آدمی کی زندگی کامیاب گزرے گی''۔

شک کی بدولت پیدا ہونے والے عوارض:

امریکی انسٹی ٹیوٹ آف اسٹریس کے مطابق دل کی بیماریاں، کینسر، معدے کا السر، جلدی، جذباتی اور اعصابی امراض، شک، منتشر ذہنی اور پراگندہ خیالی سے جنم لیتے ہیں۔ ایسے افراد نزلہ زکام، جوڑوں کے درد، چھاتی، پھیپھڑوں، خون اور ہڈیوں کے کینسر، ہاضمے کی خرابی، بے خوابی، آدھے سر کے درد (مائگرین) ہائی بلڈ پریشر، لو بلڈ پریشر، جگر کی خرابی، پٹھوں کے درد، دماغی کمزوری اور گردوں کی خرابی کے امراض میں زیادہ آسانی سے گرفتار ہو سکتے ہیں۔ شک و وسواس اور منتشر خیالات کے حد سے زیادہ شکار رہنے والوں میں

ذیابیطس، برین ہیمبرج، پتے میں پتھری، بھگندر، آنتوں میں زخم، دق وسل، ناسور، نروس بریک ڈاؤن، عرق النساء وغیرہ کے امکانات عام لوگوں سے زیادہ پائے جاتے ہیں۔

شک کیا ہے؟:

آج کل مغربی سائنسدان شک کے ذہن اور اور جسم پر پڑنے والے منفی اثرات پر تحقیق کر رہے ہیں۔ اس تحقیق سے نہایت حیران کن تفصیلات سامنے آ رہی ہیں۔ یہاں شک کے انسان پر تباہ کن اثرات کا ایک جائزہ پیش خدمت ہے۔ انسانی دماغ کے خلیے ایک دوسرے سے رابطہ قائم کرنے یا **Communicate** کرنے کے لئے ایک کیمیائی مادہ یا **Signalling Chemical** خارج کرتے ہیں۔ جسے نیوروٹرانسمیٹر کہتے ہیں۔ دماغ کے غالب حصہ میں جو اشاراتی کیمیائی مادہ کام کرتا ہے اسے گلوٹا میٹ **Gluta Mate** کہتے ہیں۔ مثلاً ایک خلیہ گلوٹامیٹ خارج کرتا ہے تو وہ دوسرے خلیہ پر موجود ریسیپٹر **Receptor** پر عمل کرتا ہے اور یہ رپسٹر نیوروٹرانمیٹر کے پیغام کو خلیے اندرونی حصوں میں پہنچاتا ہے۔ ایک ریسپٹر خلیے کے اوپری سطح پر موجود کیمیکل کی حس رکھنے والے **Chemical Sensing** مالیکیولز کے ایک گروپ پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ ریسپٹر کیمیائی اشاراتی مادے کے پیغام کو خلیے کے اندرونی سطح تک پہچاتے ہیں۔ یہ ریسیپٹر مختلف اقسام کے ہوتے ہیں مثلاً گلوٹا میٹ جن ریسپٹرز پر عمل کرتا ہے ان میں ایک سب سے زیادہ اہم اور بنیادی ریسپٹر **NMDA** ریسپٹر ہے۔ یہاں یہ سوال پیدا ہوسکتا ہے کہ قدرت نے ایک کیمیائی مادّے کے ایک سے زیادہ ریسپٹرز کیوں بنائے؟ اس کا جواب یہ بھی ہوسکتا ہے کہ نیوروٹرانسمیٹر گلوٹامیٹ مختلف قسم کے اور مختلف اندازوں میں کام کرنے کے لئے مختلف ریسپٹرز پر عمل کرتا ہے اور یہ کہ ہر ریسپٹر کی ذمہ ایک مخصوص کام ہے یا خلیے کے اندر کسی مخصوص فعلیت کو متحرک کرنا ہے۔

اسی طرح دماغ کے اندر ایک اور اشاراتی کیمیائی مادہ بھی خارج ہوتا ہے جسے ڈوپا مائن کہتے ہیں۔ ڈوپامائن کے جو ریسپٹرز ہیں ان میں سے ریسپٹر **D1** اور ریسپٹر **D2** ہیں۔

شک کی انتہائی حدود پر ظاہر ہونے والے ایک ذہنی مرض شیزوفرینیا کے متعلق پہلے سے یہ خیال کیا جاتا تھا کہ یہ مرض دماغ میں ڈوپامائن کی زیادتی سے لاحق ہوتا ہے اور

دماغ کے ایک حصے **Basalganglia** میں ڈوپامائن کی زیادتی کی وجہ سے شیزوفرینیا کی مثبت علامات پیدا ہوتی ہیں۔مثبت علامات سے مراد ایک ایسی علامات ہیں جو نارمل تجربات سے ماورا ہوں مثلاً اس میں مریض کو باطل واہمے لاحق ہو جاتے ہیں۔ جیسے مختلف ماورائی اشیاء کا نظر آنا یا مختلف آوازیں سنائی دینا وغیرہ وغیرہ۔ یہ واہمے سماعت کے علاوہ دوسری حسوں سے متعلق بھی ہو سکتے ہیں۔مریض کو حاکمانہ قسم کی آوازیں سنائی دیتی ہیں۔جو اسے مختلف کام کرنے کے لئے حکم دیتی ہیں اس کے علاوہ مریض شکوک اور وسوسوں **Delusions** میں گھرا رہتا ہے جنہیں غلط اعتقادات یا **False beliesf** بھی کہا جاتا ہے۔اس میں مریض اپنے آپ کو دنیا کی عظیم ترین ہستی سمجھتا ہے کہ لوگ اس کے خلاف سازشیں کر رہے ہیں وغیرہ وغیرہ۔

ریسرچ سے یہ بات بھی ثابت ہوتی ہے کہ گلوٹامیٹ کی کمی اور خصوصاً گلوٹامیٹ کے **NMDA** ریسپٹرز کی فعلیت سے شک کے کینسر کی منفی اور وقوفی علامات اور کبھی کبھار مثبت علامات بھی پیدا ہوتی ہیں۔لہذا ایسی ادویات تیار کرنے کی کوشش کی جارہی ہے جو کہ گلوٹامیٹ کے **NMDA** ریسپٹرز کو تحریک دے سکیں۔ان میں امائنوایسڈز **D-serine** اور **Glycine** اور **D-cycloserine** سے حوصلہ افزا نتائج ملے ہیں اور اب وسیع پیمانے پر ان کی موثریت جاننے کے لئے آزمائش ہو رہی ہیں۔

اس سوال کا کھوج لگانے کے لئے کہ شک کی نیورو فزیالوجیکل حقیقت کیا ہے؟......اوپر بیان کردہ حقائق سے آگاہی حاصل کرنا ضروری تھا۔اب آپ غور کریں کہ دماغ میں نیوروٹرانسمیٹر ڈوپامائن کی زیادتی کی وجہ سے کوئی فرد واہموں اور وسوسوں اور یا غیر حقیقی،فرضی اور پراگندہ اور تخریبی خیالات میں گھر جاتا ہے تو ظاہر ہے کہ شک اور ڈوماپائن کا آپس میں گہرا تعلق ہوسکتا ہے۔

خیالات کا نیوروٹرانسمیٹر کے ساتھ کیا تعلق ہے؟اس کی وضاحت اس بات سے بھی ہوتی ہے کہ شدید شکوک وشبہات کے شکار مریضوں کا حافظہ بھی خراب ہو جاتا ہے اور انہیں عارضی یا مستقل طور پر کسی چیز کو اپنی یاد کا حصہ بنانے میں مشکل پیش آتی ہے اور یہ تو آپ جانتے ہی ہیں کہ ان کے خیالات میں ترتیب یا تلازم موجود نہیں ہوتا۔آپ یہ بھی جانتے ہیں کہ ماہرین نے دماغی خلیوں میں دوڑ کرنے والی برقی رو کو ہی عارضی حافظے اور

دماغی خلیوں میں برقی رو کے مخصوص سرکٹس کو طویل دورانیے کی یاد سے منسوب کیا ہے چنانچہ یہ بھی واضح ہوتا ہے کہ خیالات دراصل دماغی خلیوں کے اندر دوڑ کرنے والی برقی رو پر ہی مشتمل ہوتے ہیں۔

صحت مند خیالات شک سے بچاتے ہیں:

اس نکتے کی نیوروفزیالوجیکل وضاحت یوں ہوگی جب انسان کا ذہن شک یا وہم پر مبنی اطلاع پر مرکوز ہو جاتا ہے تو شک کی دوسری صورت یعنی شک کے ڈوپامائن سگنلز متحرک ہوتے ہیں۔ دماغی خلیے ڈوپامائن ریلیز کرتے ہیں جو کہ آگے دوسرے خلیوں کو **Excite** کرتے ہیں، پھر اگلے اور پھر اس سے خلیے بھی متحرک ہوتے ہیں یعنی شک سے متعلقہ دوسرے تلازمات بھی پیدا ہوتے جاتے ہیں۔ جیسے ایک بات سے دوسری بات بھی نکلتی ہے۔ ظاہر ہے کہ کانٹے دار درخت کی ٹہنیاں بھی کانٹے دار ہوں گی۔ یہ ممکن نہیں کہ اگلی ٹہنیاں کانٹے کے بغیر ہوں۔ یعنی ڈوپامائن سگنلز دوسرے خلیوں میں بھی ڈوپامائن سگنلز کو ہی **Excite** کریں گے اور یوں یہ سلسلہ پھیلتا چلا جائے گا۔ جس طرح ڈالی پہ ڈالی پھیلتی ہے۔

ہم کہہ سکتے ہیں کہ کسی شخص کا ذہن جب شک کی فریکوئنسی پر قائم ہو جاتا ہے تو پھر اس وقت تک شک سے متعلقہ اطلاعات کا سلسلہ جاری ہی رہتا ہے جب تک ذہن کی مرکزیت کو شک سے ہٹا نہ لیا جائے اور جب آپ کا ذہن شک یا وہم بدستور مرکوز رہے تو آپ سوچیں کہ اس سے آپ کے ذہن میں مضر صحت نیوروٹرانسمیٹر کی **Signalling** ہو رہی ہے جس کی بنا پر دماغی خلیوں میں ٹوٹ پھوٹ واقع ہوتی ہے، لہٰذا اپنی ذہنی مرکزیت یقین پر مبنی خیالات پر رکھیں جو کہ صحت مندانہ نیوروٹرانسمیٹر تخلیق کرتے ہیں اور وہ خیالات یہ ہیں کہ اس دنیا میں جو کچھ بھی ہے وہ سب کا سب اللہ کا ہے۔ انسان حالات کے ہاتھوں کھلونا ہے۔ اس کا کام صرف کوشش کرنا ہے۔ حالات پر اللہ کی دسترس ہے اور اگر اللہ چاہے تو حالات میں تبدیلی واقع ہو جاتی ہے۔

موضوع نمبر ۷۶

مریض کا غذا سے علاج اور جدید تحقیق

مریض کو غذا دینے پر ارشاد نبویؐ:

نئی سائنسی معلومات نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ سب سے اچھا علاج وہ ہے جو غذا کے ذریعے کیا جائے۔ لیکن ہمارے نبی پاک ﷺ نے علاج بالغذا پر اس زمانے میں زور دیا تھا، جب علم غذا کے بارے میں کسی کو کچھ معلوم نہ تھا۔ اس وقت حضور پاک ﷺ پیچیدہ بیماریوں کے علاج میں میں بھی دوا۔ کہ بجائے غذا ہی استعمال فرماتے تھے۔ چنانچہ ارشاد پاک ہے۔

''کھجور کا کھانا درد قولنج سے محفوظ رکھتا ہے''

دوسری جگہ ارشاد ہوا۔

کھجور کھایا کرو کہ وہ پیٹ کے کیڑے مار دیتی ہے''

اس کے علاوہ ارشاد ہوا:

میرے نزدیک عورتوں میں خون آنے کی زیادتی کے لئے کھجور سے بہتر کوئی علاج نہیں''

چنانچہ مشہور معالج جناب ڈاکٹر خالد محمود غزنوی خود اپنے گھر میں خون کی زیادتی کے علاج میں جب طب جدید کے ماہر ہونے کے باوجود ناکام ہو گئے تو آخر کار حدیث شریف کے مطابق کھجور ہی کو آزمایا اور پھر اللہ پاک کے فضل سے مریضہ کو اسی سے شفا حاصل ہوئی۔

غذا کے ذریعے علاج اور جدید سائنسی تحقیق:

حقیقت یہ ہے کہ غذا کے سلسلہ میں اسلامی تعلیمات جدید سائنسی تحقیقات سے بہت آگے بڑھی ہوئی ہیں۔ ڈاکٹروں کو اب کہیں جا کر پتہ چلا ہے کہ غذا کے ذریعے جسم

میں مرض سے بچاؤ کی طاقت پیدا ہوتی ہے، بخار میں اور سوزشوں کے علاج کے لئے حتیٰ کہ تپ دق جیسی جان لیوا بیماری میں اگر مریض کو دوا کے ساتھ ساتھ اچھی غذا دی جائے تو جلد شفا حاصل ہوتی ہے۔ بیماروں کے لئے غذا کس قدر ضروری ہے، اس کی اہمیت کا علم ڈاکٹروں کو ۱۹۵۰ء کے قریب ہوا۔ جب کہ ہمارے پیارے رسول ﷺ نے سینکڑوں سال قبل ہی فرمادیا تھا کہ:

''مریضوں کو کھانے پینے سے منع نہ کیا کرو''

جب کہ دوسری جگہ ارشاد فرمایا:

''مریض کچھ کھانا چاہے تو اسے کھلا دو''

موضوع نمبر ۷۷

سرمہ اور جدید سائنسی تحقیقات

ایک حدیث میں اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا: لوگو! آنکھوں میں سرمہ لگایا کرو سرمہ آنکھ کے میل کو دور کرتا ہے اور بالوں کو اگاتا ہے۔

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس ایک سرمہ دانی تھی، آپ ہر روز رات کو اس میں سے تین تین سلائی سرمے کی دونوں آنکھوں میں ڈالا کرتے تھے۔ (ترمذی)

سرمے کے بارے میں جدید تحقیق کیا کہتی ہے..... پڑھیے اور حیرت میں ڈوب جائیے۔

۱.....سرمہ اعلیٰ درجہ کا اینٹی سپٹک ہے۔ یعنی بہترین جراثیم کش ہے۔

۲.....جدید تحقیق کے مطابق جب آنکھوں میں سرمہ ڈالا جاتا ہے تو سورج کی تیز شعاعیں آنکھوں کی پتلی کو نقصان نہیں پہنچا سکتیں، اور جن آنکھوں میں سرمہ نہیں لگایا جاتا، سورج کی تیز شعاعیں ان کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔

۳.....سرمے کے استعمال سے آنکھوں میں ککرے نہیں ہوتے، نہ پھنسی ہوتی ہے۔

۴.....آنکھیں دکھنے آ جائیں تو سرمہ بے حد مفید ہے یہاں تک کہ جو شخص مستقل طور پر سرمہ استعمال کرتا ہے اسے آشوب چشم کا مرض کم ہوگا۔

۵.....آنکھوں کے زخم، خراش اور سوزش کے لیے سرمہ بہت مفید ہے۔ یہ ہر قسم کے متعدی امراض (چھوت کے امراض) ختم کر دیتا ہے۔

سرمہ میں ملاوٹ رحمت کے بجائے زحمت بن جاتی ہے، جدید تحقیق:

برصغیر پاک و ہند میں سرمہ کو آنکھوں کی زیبائش اور ان کے علاج معالجہ کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ پیدائش کے فوراً بعد بچے کی آنکھوں میں سرمہ لگایا جاتا ہے۔ پھر

اس خیال سے کہ بچے کی آنکھیں خوبصورت اور بڑی ہو جائیں، اس عمل کو ہر روز دھرایا جاتا ہے۔ بچوں ہی پر کیا موقوف گھر کے سبھی افراد جن میں بچے بوڑھے سب شامل ہیں، اسے استعمال کرتے ہیں۔ گھر کی بڑی بوڑھیاں اس بات کا خاص اہتمام کرتی ہیں کہ تمام اہل خانہ خاص طور پر بچوں کے لئے اس کی کمی نہ ہونے پائے کیونکہ ان کے خیال میں اسی کے استعمال سے ان کی آنکھیں حسین اور ان کی بصارت شاہین جیسی ہوتی ہے۔ جہاں تک خالص سرمہ کا تعلق ہے تو میڈیکل سائنس کی نظر میں یہ بالکل بے ضرر ہے لیکن معاملہ جب سنگین صورت اختیار کر لیتا ہے جب سرمہ میں ناخالص مواد کی آمیزش ہو۔ بد قسمتی سے ہمارے ہاں عمومی طور پر معاملہ کچھ ایسا ہی ہے۔

سرمہ ایک دھاتی عنصر اینٹی مونی سلفائیڈ **Anti Moni Sulphoid** سلفائیڈ سے بنتا ہے لیکن عام طور پر اس میں مختلف عناصر جیسے سیسہ کی ملاوٹ کی جاتی ہے۔ یہ ملاوٹ ازادی بھی ہوتی ہے اور اتفاقی بھی۔ اس کھوٹ دار سرمہ کا مسلسل استعمال بڑھتے ہوئے بچوں کی صحت کے لئے بالخصوص بہت نقصان دہ ہے۔ پاکستان اور بیرونی ملک سے سرمہ کے نمونے اکھٹے کئے گئے ہیں جن کا ماہرین نے تجربہ کیا۔ قریب پچاس فیصد سے زائد نمونوں میں سیسہ مختلف تناسب میں موجود پایا گیا۔ ان نمونوں میں سیسہ کی ملاوٹ کی شرح ایک سے اکیاسی فیصد تک تھی جیسا کہ عام طور پر دیکھنے میں آتا ہے کہ بچے اپنے ہاتھوں کو اپنے منہ میں ڈالتے رہتے ہیں۔ اس طرح ہاتھوں پر لگا سرمہ منہ کے ذریعے معدے میں اتر جاتا ہے جہاں پر یہ معدے کی رطوبت **Gastric Juice** کے ساتھ کیمیائی عمل کے ذریعے لیڈ سلفائیڈ **Lead Sulphoid** تیار کرتا ہے یہ قابل حل سیسہ زیادہ آسانی کے ساتھ خون میں سرایت کر جاتا ہے۔

جسم میں سیسہ کی موجودگی سے بڑھتے ہوئے بچے کی اعصابی، ذہنی نشو نما، ذہنی اہلیت اور مجموعی رویہ پر بعض اوقات نمایاں اور بعض اوقات غیر واضح مگر شدید منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ حتیٰ کہ یہ بھاری دھات اپنی کم مقدار میں بھی بچوں میں غیر مستقل مزاجی اور چڑ چڑے پن کی وجہ بنتی ہے۔ ایسے بچے پڑھنے لکھنے میں کمزور ہوتے ہیں، ان میں سوچنے اور فیصلہ کرنے کی صلاحیت کا فقدان ہوتا ہے اور یہ دوسرے بچوں کی نسبت زیادہ خوف زدہ ہوتے ہیں۔ بچوں میں سیسہ کی زیادہ مقدار خون کی کمی، پیٹ کے شدید درد،

اینٹھن اور کوما جیسے امراض پیدا کرتی اور بعض اوقات موت کا باعث بھی بنتی ہے۔

مغرب میں سیسے سے پاک ماحول کے لیے شدید اصرار کیا جانے لگا ہے کوشش کی جارہی ہے کہ پیٹرول اور رنگ روغن کے اجزاء میں سے سیسہ کو نکال دیا جائے بچے کے خون میں سیسہ کی تناسب کی جانچ کے لئے باقاعدگی سے ٹیسٹ بھی لئے جاتے ہیں اور اگر یہ معلوم ہو کہ کسی بچے میں اس کی مقدار زیادہ ہے تو فوری طور پر اس کا علاج شروع کردیا جاتا ہے۔ بدقسمتی سے ہمارے ملک میں صورت حال بالکل مختلف ہے ہمارے ماحول میں سیسہ کی آمیزش سنگین نوعیت اختیار کرچکی ہے۔ سیسہ ملا پیٹرول اور سامان آرائش وزیبائش جیسے سیسہ ملا سرمہ وغیرہ ہمیں اپنے ارگرد عام دکھائی دیتا ہے۔ پاکستان میں ہونے والی متعدد تحقیقات ہمیں بچوں کے خون میں سیسہ کی زیادتی کا پتہ دیتی ہیں۔

موضوع نمبر ۷۸

باوضوسونا اور جدید سائنسی تحقیق

سونے سے پہلے وضوسنت نبوی ہے:

حضرت براء بن عازب رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور ﷺ نے مجھ سے فرمایا کہ ”جب تم بستر پر جانے کا ارادہ کرو تو وضو کرو جس طرح نماز کے لئے وضو کرتے ہو اور پھر سیدھے پہلو پر لیٹو“۔ (بخاری مسلم)

باوضوسونا اور جدید سائنسی تحقیق:

نیند اصل میں آرام کا وقت ہے آرام اور سکون کے لئے وضو بہت ضروری ہے جیسا کہ آپ نے پڑھا کہ وضو اعضاء کو تعدیل میں لاتا ہے۔ وضو سے خرابی اور بے سکونی کا معقول علاج ہے وضو ڈپریشن کا فوری علاج ہے اس سکون کے مقصد کو حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ وضو کر کے سویا جائے۔

وضو کر کے پاک صاف ہو کر ذکر اللہ کر کے سویا جائے تو سکون وچین کی نیند آتی ہے اس کے علاوہ ہمیں کیا معلوم کہ ہماری زندگی کی آخری رات ہو مگر افسوس کہ ہم فلمیں ڈرامے دیکھ کر الٹے سو جاتے ہیں اور بعض لوگ تو بیہودہ ڈانس دیکھتے دیکھتے سو جاتے ہیں ٹی وی اور وی سی آر بند کرنا بھی انہیں یاد نہیں رہتا پھر کہتے ہیں بیماریاں آتی ہیں سکون ہمارے گھر سے چلا گیا یاد رکھیئے! سکون صرف اور صرف اسلامی تعلیمات کے اور حضور ﷺ کے طریقوں میں ہے۔

موضوع نمبر ۷۹

موٹااور باریک لباس اور جدید تحقیقات

درمیانہ لباس پہنا سنت نبوی ہے:

حضور موٹا لباس زیب تن فرماتے تھے۔

باریک لباس مضر صحت ہے:

ڈاکٹری ریسرچ کے مطابق نہایت باریک کپڑا مثلاً ململ وغیرہ کا پہنا مضر ہے کیونکہ گرمی کی لو سے جسم کا پسینہ فوراً خشک ہو جاتا ہے اور جلد گرم ہو جاتی ہے۔ اس لئے بہت باریک کپڑے پہن کر باہر دھوپ یا گرمی میں جانا سخت مضر صحت بلکہ بعض اوقات خطرناک ہے اور باریک لباس سے کئی مرض لگنے کا خطرہ رہتا ہے۔

۱:......جن میں ذی اور دائمی نزلہ۔

۲:......جلدی سرطان۔

۳:...... پتہ کا سرطان۔

۴:......اور ایگزیما شامل ہیں۔

موضوع نمبر ۸۰

دوسرے کے تولیے میں شرکت اور جدید تحقیق

دوسروں کے تولیہ میں شرکت کی ممانعت:

صحت اور صفائی کو سامنے رکھتے ہوئے یہ بہت ہی باریک حدیث جو عام آدمی سوچ بھی نہیں سکتا حضور نے ۱۴۰۰ سال پہلے ارشاد فرمائی آپ نے فرمایا کہ:

''دوسرے کے تولیے میں شرکت نہیں کرنی چاہیے''۔

اس سلسلے میں زیر نظر تحریر و تحقیق ملاحظہ ہو:

دوسرے کے تولیہ میں شرکت سے مہلک امراض کا خطرہ:

کھانے سے پہلے ہاتھ دھو کر کسی کپڑے یا تولئے سے صاف نہ کیے جائیں۔ کیونکہ اگر ہاتھ دھو کر پونچھے جائیں گے تو اس کپڑے کے جراثیم ہاتھ میں لگ جائیں گے اور پھر کھانے کے ساتھ منہ میں چلے جائیں گے اور پھر خدانخواستہ اگر کوئی شخص بخار پیچش، دست، یرقان، ہیضہ یا کسی مہلک مرض کا مریض ہو اور وہ کپڑے سے ہاتھ پونچھے گا تو اس کی بیماری کے جراثیم آسانی سے اس کپڑے میں چلے جائیں گے۔

موضوع نمبر ۸۱

دل کے امراض کے نبوی علاج اور جدید تحقیقات

امراض قلب کا طب نبوی سے علاج:

حضرت سعدؓ بن ابی وقاص فرماتے ہیں مجھے اچانک سینے میں شدید تکلیف محسوس ہوئی لوگ مجھے رسول اللہ ﷺ کے پاس لے گئے۔ آپ ﷺ نے اپنا دست مبارک میرے کاندھے کے درمیان رکھا تو مجھے ایک دم ٹھنڈک محسوس ہوئی اور پھر میرے سینے کی تکلیف بھی بتدریج کم ہوتی گئی۔

رسول اللہ ﷺ نے لوگوں سے فرمایا ''اسے دل کی تکلیف ہوگئی ہے اسے حارث بن کلدہ کے پاس لے جاؤ جو ثقیف میں مطب کرتا ہے۔ اس سے کہنا کہ مدینہ کی ۷ عجوہ کھجوریں لے کر انہیں گٹھلیوں سمیت کوٹ پیس لے اور اسے کھلائے''۔

مشہور مفکر بقراط کو یہ علم تھا کہ دل میں تکلیف ہوسکتی ہے مگر وہ کسی تشخیص کے قابل نہ تھا۔ اس کے علاوہ ارسطو اور سقراط نے بھی اس کے بارے میں کوئی خاص بات نہیں کی۔ سرور کونین حضور نبی کریم ﷺ محسن انسانیت ہیں اور آپ ﷺ کو یہ منفرد مقام حاصل ہے کہ آپ ﷺ نے حضرت سعدؓ بن ابی وقاص کے دورہ قلب کی تشخیص فرمائی اور پھر آپ ﷺ کے بتائے ہوئے اصولوں کے تحت اس تکلیف کا باقاعدہ علاج شروع ہوگیا۔

اکسویں صدی کے اس جدید ترقی یافتہ دور کو میڈیکل سائنس کا عروج قرار دیا جاتا ہے آج دل کی بیماریوں کے علاج کے لئے ماہرین کے پاس بہت سے جدید ذرائع ہیں۔

مصنوعی دل لگایا جارہا ہے اگر کسی فرد کا دل بالکل ہی ناکارہ عضو کی حیثیت اختیار کر جائے تو بھی اکثر کیسز میں ٹرانسپلانٹیشن کا اپریشن کارگر ثابت ہوجاتا ہے جس میں مریض کا متاثرہ دل نکال کر بذریعہ آپریشن صحت مند دل لگا دیا جاتا ہے لیکن اعداد و شمار کی روشنی میں میڈیکل سائنس کی ترقی اور جدید ترین علاج کے باوجود دل کے مریضوں کی اکثریت چند سال تک زندہ رہ پاتی ہے جب کہ تاریخ گواہ ہے کہ حضور اکرم ﷺ کے

بتائے ہوئے طریقہ علاج پر تقریباً ۸ سال کے عرصہ میں ۴۰۰ مریضوں نے عمل کیا اور ان میں سے کوئی بھی حرکت قلب بند ہو جانے کی وجہ سے لقمہ اجل نہیں بنا۔

دور حاضر میں امراض قلب کا علم اس قدر ترقی کر چکا ہے کہ ہر میڈیکل کالج کے ساتھ ان امراض کا خصوصی شعبہ اور اس کے اسپیشلسٹ موجود ہیں۔ ہسپتالوں میں ہاٹ اٹیک کے مریضوں کے لیے خصوصی کمروں میں لحہ بہ لحہ خبر دینے والی مشینوں کے زیر سایہ علاج کے وارڈ ہوتے ہیں۔

حضور کے دور کے دل کے مریضوں کی صحت یابی:

جب کہ چودہ سو سال قبل حضور اکرم ﷺ نے امراض قلب میں مبتلا جن مریضوں کا علاج فرمایا ان میں سے اکثر تو محض ۴ دن میں صحت یاب ہو گئے جب کہ ان مریضوں میں سے کچھ ایسے فراد بھی تھے جنہوں نے مختلف غزوات میں بھی حصہ لیا۔ وہ فلسطین اور شام کے جنگلوں میں گھوڑوں پر سوار ہو کر مردانہ وار لڑے۔ مدینے سے ان علاقوں تک کئی مرتبہ سفر کیا۔ اور پھر فارس جیسی وسیع سلطنت کا خاتمہ کیا اور بڑھاپے میں تبلیغ دین کے لئے چین تک گئے اور ایک لمبی عمر پا کر دائی اجل کو لبیک کہا۔ صرف حضرت سعدؓ نے دل کے دورے کے بعد تقریباً ۹۰ ہزار میل کا سفر گھوڑے پر طے کیا۔ ہندوستان کے راستے چین گئے، شدید ذہنی دباؤ کی حالت میں جنگیں لڑیں، فتح ایران کی منصوبہ بندی کی اور کئی گنا سپر پاور کو شکست سے دوچار کر دیا۔

حضور اکرم ﷺ کے دور میں قلبی عوارض میں کم ہی لوگ مبتلا ہوتے ان کے مرض میں شدت بھی اتنی زیادہ نہ ہوتی تھی۔ اس کی وجہ اس وقت کے لوگوں کا طرز زندگی تھا جو بہت سادہ اور فطری اصولوں پر مبنی تھا۔ آج میڈیکل سائنس نے جن بنیادی اسباب کو امراض قلب کا پیش خیمہ قرار دیا ہے اس دور کے لوگ اس سے تقریباً مبرا تھے۔ جیسے مرغن غذائیں، چکنائی، سوئٹس اور بیکری کی مصنوعات سے کولیسٹرول لیول کا بڑھ جانا اور تمبا کو نوشی وخوری، ورزش کا فقدان، جسمانی مشقت سے گریز، ماحولیاتی آلودگی، مٹاپے کی شکایت وغیرہ وغیرہ۔ آپ ﷺ کے دور میں لوگوں کی غذائیں بہت سادہ ہوا کرتی تھیں۔ اسی وجہ سے صحت بھی اچھی رہتی تھی کیونکہ اس وقت لوگ جسمانی مشقت کے کام زیادہ کرتے تھے

اس لئے اضافی جسمانی کیلوریز بھی خرچ ہوتی رہتی تھی کھلی فضا میں ورزش کرنا اور ایسے کھیلوں میں حصہ لینے کا رجحان تھا جن سے ذہنی وجسمانی نشوونما کو تقویت ملتی ہے اس لئے جسم کا کولیسٹرول لیول اور وزن بھی نارمل رہتا تھا۔

حضرت سعدؓ بن ابی وقاص کو جب دل کی تکلیف لاحق ہوئی تو آپ ﷺ نے ان کا علاج بذریعہ کھجور تجویز کیا۔حملہ قلب میں حضور اکرم ﷺ نے کھجور کے استعمال کی دو شرائط تجویز فرمائی ہیں۔ایک تو یہ کہ کھجور عجوہ ہو اور مدینے کی ہو دوسرے اسے گٹھلی سمیت کوٹ کر کھلایا جائے۔

مدینہ منورہ میں کھجور کی متعدد اقسام موجود تھیں لیکن عجوہ کو دو اہم مقامات پر پسند فرمایا گیا۔بعض روایات کے مطابق جو شخص ہر ماہ چند دن عجوہ کھجور نہار منہ کھائے اس پر زہر اور جادو بھی اثر انداز نہیں ہوتے۔دوسرا استعمال دل کے دورے میں فرمایا گیا۔عجوہ ایک سیاہی مائل کھجور ہے جس میں مٹھاس اتنی زیادہ نہیں ہوتی، گودہ لذیذ اور زیادہ چپک دار ہوتا ہے۔بعض باغات میں اس کے خوشے لمبے ہوتے ہیں اور مدینہ منورہ کے ہی بعض باغات میں اس کا پھل چھوٹا بھی ہوتا ہے۔

احادیث کے مطابق آپ ﷺ کو ذاتی طور پر عجوہ کھجوروں کے مقابلے میں ''برنی'' زیادہ پسند تھی۔ایک جگہ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ تمہاری کھجوروں میں سب سے عمدہ اور مفید ''برنی'' ہے یہ خود کسی کے نقصان کا باعث نہیں ہوتی لیکن کئی عوارض میں موثر ثابت ہوئی ہے۔لیکن حملہ قلب کے علاج میں آپ ﷺ نے عجوہ کھجور کے استعمال کی خصوصاً ہدایت فرمائی۔جب موجودہ دور کے ماہرین کے علم میں یہ نسخہ آیا اور انہوں نے اسے آزمانا چاہا تو یہ پریشانی سامنے آئی کہ ہر مرتبہ عجوہ کھجور کہاں سے لائیں گے اور کتنے مریض اس قابل ہونگے جو اپنے لئے مدینے سے یہ کھجوریں منگوا سکیں۔چنانچہ ابتدا عام دیسی کھجوروں سے کی گئی۔

دور نبوی کے خوش نصیب مریضوں کو آپ ﷺ کے دست مبارک کے لمس، زبان مبارک سے علاج کی تجویز اور مدینے کی زرخیز مٹی سے نکلنے والی عجوہ کی سہولتیں میسر تھیں اس وجہ سے آپ ﷺ کے دور کے مریض ۷ دن میں صحت یاب ہو جاتے تھے لیکن جب یہ علاج مقامی کھجوروں سے کیا گیا اور ترکیب استعمال میں دوسری احادیث کی رہبری میں معمولی ردوبدل کیا گیا تو بھی نتائج بڑے حوصلہ افزا رہے۔ایسے مریض جن کے لئے یہ علاج تجویز کیا گیا۔ایک تو یہ کہ وہ جلد صحت یاب ہو گئے اور دوسرے ان میں سے ایک بھی

حملہ قلب کے باعث نہیں مرا۔

آپریشن کے ذریعے نبوی علاج:

اپریشن کے زریعے علاج کے بارے میں احادیث قابل ذکر ہیں کیونکہ یہ سرجری کی بنیاد ہیں۔

دخلت مع رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم علی رجل یعوده بظهره ورم فقالوا یارسول اللہ هذه حدة قال بطوعنه قال علی فما برحت حتی بطت والنبی صل اللہ اللہ علیہ وسلم شاهد ۰ (زاد المعاد)

ترجمہ: میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے ساتھ ایک شخص کی عیادت کے لئے گیا جس کی پیٹھ پر ورم تھا۔لوگوں نے عرض کیا یا رسول اللہ !اس کی وجہ سے حدت وحرارت بھی ہے،آپ نے فرمایا: ''اس کا آپریشن کردو''۔حضرت علی (جو اس روایت کے راوی ہیں) کے بقول، میں نے حضور کی موجودگی میں اس کا آپریشن کر دیا۔

ان النبی صلی اللہ علیہ وسلم امر طبیبان یتیطه بطن ورجل اجوی البطن

ترجمہ: نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک معالج کو ایسے شخص کے پیٹ کے آپریشن کا حکم صادر فرمایا جس کے پیٹ میں پانی تھا۔

اس دور میں کئی ایسے امراض ہیں جو دواؤں کے بجائے آپریشن سے ہی ہوتے ہیں ایک واقعہ ملاحظہ فرمائیں اور نبوی دور کی ترقی کا سوچیں۔

جنوبی افریقہ کے ڈاکٹر برنارڈ کا انقلابی آپریشن:

جنوبی افریقہ کے ایک ڈاکٹر برنارڈ نے جب دیکھا کہ ایک مریض کا دل علاج کی حدود تجاوز کر گیا ہے تو اس نے دل کی پیوندکاری کا انقلابی آپریشن کیا۔جب سے اب تک بہت سے مریض اپنے دل کا آپریشن کرا چکے ہیں۔اگرچہ ان میں سے اکثر ۳ سال سے زیادہ

زندہ نہ رہ سکے لیکن اس کے باوجود دل کا آپریشن بہت سے کیسز میں ضروری ہوتا ہے اور کئی بیماریوں میں مریض کی جان بچانے کے سلسلے میں ڈاکٹروں کے لئے آخری راستہ ہوتا ہے۔

دل کے مریضوں کے لئے احتیاطی تدابیر:

میڈیکل سائنس کی ترقی اور ماہرین کی شب و روز محنت کی بدولت آج امراض قلب قابل علاج ہو چکے ہیں ڈاکٹر متعدد اقسام کی ٹیبلٹس اور مختلف نوعیت کے ٹیسٹ اور مرض کی صورت حال سے آگاہ ہو کر تقریباً ۷۰ فیصد مریضوں کو زیادہ سے زیادہ ۵ سال تک زندہ رکھنے کے قابل ہو گئے ہیں لیکن پھر بھی مریضوں کو باقی ماندہ زندگی بہت محتاط ہو کر گزارنی ہوتی ہے۔ان میں سے کچھ احتیاطی تدابیر درج ذیل ہیں۔

۱......ذہن یا دل پر کسی قسم کا بوجھ اور صدمہ نہ لائیں۔

۲......غصہ سے پرہیز کریں۔

۳......جسمانی مشقت والے کام بالکل نہ کریں۔

۴......روزگار کی فکر درست ہے لیکن اس کو غم نہ بنائیں۔

۵......مرغن غذاؤں یعنی کولیسٹرول بڑھانے اور چکنائی والی اغذیہ سے پرہیز کریں اور زیادہ کھانا نہ کھائیں۔

۶......سگریٹ نوشی اور تمباکو یا الکحل سے مزین اشیاء استعمال نہ کریں۔

۷......سیڑھیاں چڑھنے اترنے سے اجتناب کریں۔

۸......اگر کسی وقت سینے میں بوجھ کی کیفیت یا تکلیف محسوس ہو تو **Angised** کی گولی فوراً کھائیں۔

۹......اگر آکسیجن میسر ہو تو اس میں سانس لیں اور فوراً آرام نہ آئے تو جہاں ہوں وہیں پر لیٹ جائیں۔

۱۰......ڈاکٹر سے باقاعدہ رابطہ میں رہیں۔

۱۱......ہر مہینے دوران خون کا معائنہ کروائیں اور دل کا برقی ریکارڈ محفوظ رکھیں۔

ہر طریقہ علاج کے بعد نبوی طریقے سے کامیابی ملی

۱۹۷۴ء کی بات ہے کہ کسی دفتر کے سپرنٹنڈنٹ کو دل کا دورہ پڑا انہیں علاج کے

لئے ہسپتال میں داخل کر دیا گیا۔ وارڈ کے انچارج معالج نے اپنی پوری استعداد سے اس کا علاج کیا لیکن مریض کے دل میں یہ یقین پختہ ہو گیا کہ تمام تدابیر اور معالج کی توجہ کے باجود وہ زندہ نہیں رہے گا۔ اس کی خواہش تھی کہ اس کی حرکت قلب اپنے گھر میں بند ہو چنانچہ اسے گھر شفٹ کر دیا گیا۔ اس کی صحت اور تسلی کی جب کوئی اور صورت نظر نہ آئی تو آخری چارہ کار کے طور پر حضور نبی کریم ﷺ کے طریقے پر اس کا علاج کیا گیا جس سے بفضل تعالیٰ وہ معجزاتی طور پر چند روز میں ہی صحت یاب ہو گیا۔

امراض قلب کی اہم ترین علامت سینے میں اٹھنے والے شدید درد کو قرار دیا گیا ہے۔ معالجین کی نظر میں سینے میں پڑنے والے اس بوجھ کو بہت اہمیت حاصل ہے۔ ڈاکٹر اس صورت میں عموماً **Angised** جیسی گولیاں زبان کے نیچے رکھنے کی ہدایت کرتے ہیں جس سے درد کی شدت معدوم ہو جاتی ہے۔ ماہرین کے مطابق امراض قلب میں جسم میں خون کی ترسیل سست پڑ جاتی ہے اور اس کی علامت سینے میں غیر مرئی بوجھ کی صورت میں نمودار ہوتی ہے ان خاص گولیوں سے یا بعض اوقات انہیں زبان کے نیچے رکھنے سے شریانوں کی تنگی دور ہو جاتی ہے جس سے درد کی شدت میں کمی واقع ہوتی ہے۔ احادیث سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ آپ ﷺ نے اس کیفیت سے نجات کے لئے سفر جل یعنی بہی کو مفید قرار دیا ہے۔

حضرت طلحہ بن عبید اللہ روایت کرتے ہیں کہ ایک مرتبہ میں نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا تو آپ ﷺ کے دست مبارک میں سفر جل تھا۔ آپ ﷺ نے مرحمت فرمایا کہا طلحہ اسے لو یہ کھانے میں لطیف ہے اور دل کو طاقت دیتا ہے (سنن ابن ماجہ)

دور حاضر میں ڈپریشن ایک عوامی مسئلے کی شکل اختیار کر گیا ہے۔ جس کی وجہ سے دل کی بیماریوں کی شرح بڑھ رہی ہے۔ اس موذی مرض سے نجات کے لئے ہمارے پیارے نبی کریم ﷺ نے جو اصول مرتب فرمائے ہیں ان پر عمل کرنا تو اہم ہے ہی لیکن ساتھ ساتھ ہمیں اپنے طرز زندگی کو سادہ اور صاف ستھرا اور پیغمبرانہ طرز فکر کے عین مطابق بنانا بھی بہت ضروری ہے تا کہ زیادہ سے زیادہ ذہنی سکون حاصل ہو اور اللہ تعالیٰ کی قربت کا احساس ہمارے دلوں میں خون کی طرح دوڑتا محسوس ہو۔

موضوع نمبر ۸۲

کچی لسی (چھاچھ) کا استعمال اور جدید سائنسی تحقیقات

کچی لسی نبوی دور میں:

حضرت جابر رضی اللہ سے مروی ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم اپنے ایک صحابی کے ہمراہ ایک انصاری کے باغ میں تشریف لے گئے وہ انصاری صحابی اپنے باغ کو پانی دے رہے تھے۔ رسول مقبول صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم نے انہیں فرمایا "اگر تمہارے پاس رات کا باسی پانی مشکیزہ میں ہو تو لاؤ ورنہ ہم منہ لگا کر نہر یا کیاری سے پانی نوش فرما لیتے ہیں" انہوں نے عرض کیا کہ میرے پاس رات کا پانی مشک میں ہے وہ (انصاری صحابی) اپنے جھونپڑے میں گئے، پیالے میں پانی ڈالا پھر اس میں بکری کا دودھ دوہا (یعنی کچی لسی بنائی) اسے حضور نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم نے نوش جان فرمایا۔ انہوں نے دوبارہ ایسا ہی کیا، تو اس صحابی نے بھی نوش کیا جو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم کے ہمراہ تھے۔

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم کے لئے بکری کا دودھ دوہا گیا، پھر اس میں اس کنوئیں کا پانی جو کہ حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے گھر میں تھا ملایا گیا، پھر رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت عالیہ میں پیش کیا گیا۔ حضور تاج دار انبیاء صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم نے نوش جان فرمایا (نوش جان فرمانے کے بعد جو دودھ کی لسی بچ گئی، وہ بطور تبرک تقسیم فرمانے لگے تو) بائیں طرف حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ اور دائیں طرف ایک اعرابی بیٹھے ہوئے تھے حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے عرض کیا کہ یا رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم (پہلے) ابوبکر کو دیجئے (مگر) آپ صلی اللہ تعالیٰ وآلہ وسلم نے اعرابی کو پیالہ پکڑا دیا جو بائیں طرف تھا اور ارشاد فرمایا دائیں طرف (کیونکہ) دایاں مقدم ہے۔

دوسری روایت میں ہے کہ فرمایا "دائیں طرف والے زیادہ حقدار ہیں، دائیں

طرف والے زیادہ حقدار ہیں۔غور سے سنوں دائیں طرف والوں کو پہلے دیا کرو"۔

(بخاری شریف، مسلم شریف، مشکوۃ شریف)

حضرت براء بن عازب رضی اللہ تعالیٰ عنہ اپنے باپ سے روایت کرتے ہیں کہ میں نے حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے کہا اے ابوبکر تم ہجرت کی رات رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم کے ساتھ تھے، وہ واقعہ مجھے سناؤ، حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے کہا ہم ساری رات چلتے رہے۔اگلے دن بھی چلتے رہے۔جب دوپہر کا وقت ہوا اور لوگوں کی آمد ورفت ختم ہوئی، تو ہم ایک لمبے پتھر کے سائے میں اترے میں نے اپنے ہاتھوں سے جگہ کو ہموار کیا تاکہ حضور اکرم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم آرام فرمائیں اور میں گردونواح کی نگرانی کروں جب حضرت سرور کائنات صلی اللہ تعالیٰ وآلہ علیہ وسلم سو گئے اور میں نگرانی کرنے لگا تو سامنے ایک چرواہا آتا ہوا دکھائی دیا۔میں نے اس سے جا کر کہا تیری بکریوں میں دودھ ہے؟ اس نے کہا ہاں: میں نے کہا کیا دو ہے گا؟ اس نے کہا ہاں: پھر اس نے ایک بکری پکڑی اور پیالہ میں دودھ نکالا، میرے پاس ایک برتن تھا جس میں آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم وضو فرماتے اور پانی اور دودھ نوش فرماتے تھے۔میں نے دودھ اس برتن میں رسول اللہ صل للہ تعالیٰ وآلہ وسلم کے لئے ڈال لیا پھر میں بارگاہ اقدس میں حاضر ہوا، تو ابھی تک محو خواب تھے۔میں نے جگانا مکروہ سمجھا پھر جب حضور نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ وآلہ وسلم خود بیدار ہوئے تو میں نے ٹھنڈا کرنے کی غرض سے اس دودھ میں تھوڑا پانی ملایا اور عرض کیا یا نبی اللہ (صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم) آپ اسے نوش فرمائیں، آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم نے نوش فرمایا، یہاں تک کہ میں خوش ہو گیا۔(یہ طویل حدیث پاک ہے، آگے سراقہ کا واقعہ ہے) (بخاری و مسلم شریف)

چھاچھ کے میڈیکل سائنسی فوائد:

چھاچھ بہت ارزاں اور مفید غذا ہے اور اس کا مزاج سرد اور تر ہے۔گرم مزاجوں کو بہت مفید اور بہت موافق ہے۔سرد مزاجوں کو کم پینی چاہیے۔بھوک بڑھاتی ہے۔بدن کو فربہ کرتی ہے۔خون کی حدت کو کم کرتی ہے۔معدے اور جگر کی حدت اور سوزش کو دور کرتی ہے۔

ہمارے خوراک کا کچھ غیر ہضم حصہ انتڑیوں میں رک کر سڑنے لگتا ہے۔لیکن

چھاچھ پینے سے انتڑیاں بالکل صاف ہوجاتی ہیں اور معدے کو قوت اور طاقت حاصل ہوتی ہے چھاچھ قدرتی طور پر دافع امراض ہے۔

فرانس کے ڈاکٹر پیسن نے اپنے تجربات کی روشنی میں لکھا ہے۔

''جسم کی پرورش کرنے کے لئے چھاچھ اعلیٰ درجہ کی غذا ہے۔ چھاچھ کے استعمال سے بڑھاپا جلد نہیں آتا''۔

تازہ چھاچھ پینے سے آنتوں میں زہر پیدا کرنے والے جراثیم فوراً ہلاک ہوجاتے ہیں اور قوت ہاضمہ میں اضافہ ہوتا ہے چھاچھ میں کیلشیم میگنیشیم، پروٹین، سوڈیم، فاسفورس، کلورین، سلفر وغیرہ نمک ہوتے ہیں اور یہ سب گوشت اور ہڈی کی پرورش کرتے ہیں۔

ماہرین کا متفقہ فیصلہ ہے کہ چھاچھ ایک مفید غذا ہے چھاچھ پینے سے بڑھاپا جلد نہیں آتا اور عمر بڑھتی ہے۔ چھاچھ جسم کی پرورش کرنے والی غذا ہے۔ ترش چھاچھ پینے سے انٹریوں میں زہر پیدا کرنے والے جراثیم ہلاک ہوجاتے ہیں۔ تپدق اور سنگرہنی کے امراض کے لیے چھاچھ بہت ضروری ہے۔ آیورودیک میں اسے مرض سنگرہنی کا قاتل بتایا گیا ہے

چھاچھ سے رطوبت ہاضمہ زیادہ پیدا ہوتی ہے اس لئے قوت ہاضمہ بڑھ جاتی ہے اور اس کے استعمال سے بدن قوی اور مضبوط ہوجاتا ہے چھاچھ سے آلات بول و براز کے افعال کو طاقت ملتی ہے۔ غذا بروقت ہضم ہوجاتی ہے اور فضلات باقاعدہ خارج ہوتے ہیں۔

موسم گرما میں چھاچھ کا ایک گلاس بہترین مشروب مانا جاتا ہے۔ کیونکہ یہ معدہ اور آنتوں کی خشکی کو دور کرکے ہاضمہ کو مدد دیتا ہے دوسری طرف یہ دماغی نظام کو بھی سکون اور فرحت بخشتا ہے۔ چھاچھ میں چکنائی برائے نام ہی رہ جاتی ہے۔ لیکن بعض معاملوں میں چھاچھ چکنائی والے دودھ سے تیار کئے ہوئے دہی سے بھی زیادہ مفید ثابت ہوتی ہے۔ ہندوستان کے دیہی علاقوں میں گڑیا نمک کے ساتھ چھاچھ کا استعمال اب سے بیس پچیس سال پہلے تک ایک عام بات تھی۔ ان دنوں چھاچھ کو مہمانوں کی تواضع کے طور پر پیش کیا جاتا تھا۔ دہی اور چھاچھ اعصاب کو سکون اور تقویت دیتے ہیں۔

طبی نقطہ نظر سے چھاچھ کی لسی جگر، معدہ اور آنتوں کے لئے بے حد مفید ہے۔ جو لوگ جگر کی گرمی کے شاکی ہوتے ہیں اگر وہ روزانہ ایک وقت کھانے میں بھی دہی کا استعمال کریں تو بہت جلد ان کی جگر کی زائد گرمی ختم ہوجائے گی۔

چھاچھ میں موجود جراثیم کی جسم میں موجود جراثیم سے جنگ:

چھاچھ میں ایسے جراثیم ہیں جن کی طبعی خاصیت یہ ہے کہ پیٹ میں جاتے ہی امراض پیدا کرنے والے جراثیم سے جنگ کر کے انہیں ختم کرتے ہیں اس لئے امراض کا مقابلہ کرنے کے لئے چھاچھ بہترین چیز ہے۔

آیوویدرک میں اسے مرض سنگریتی کا قاتل بیان کیا گیا ہے یعنی جس طرح آگ خس وخاشاک کے انبار کو جلا دیتی ہے اسی طرح چھاچھ سنگریتی کو جڑ سے اکھاڑ دیتی ہے سنگریتی کا مرض قیمتی ادویہ کے استعمال سے بھی چھاچھ کے بغیر اچھا نہیں ہوتا صرف چھاچھ میں بہت سے امراض کا تریاق اور اکثر دواؤں سے افضل ہے۔ سنگریتی کے مریضوں کو ہمیشہ گائے کے دہی کی لسی پینی چاہیے۔

چھاچھ میں لیکٹک ایسڈ کی موجودگی کے باعث پیٹ میں گیس پیدا کرنے والے جراثیم پر اس کا اثر نہایت عمدہ ہوتا ہے۔ اس میں گوشت پیدا کرنے والے پروٹین کے نہایت ہی لطیف ذرات ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ دیگر اشیاء کی طرح ہضم ہونے میں ثقیل نہیں ہوتی۔ یہ پروٹین بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے اور دوسری اشیاء کو بھی ہضم کرتا ہے۔

کچی لسی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہے:

گرمی کے موسم میں پسینہ جسم سے زیادہ خارج ہوتا ہے، ایسے میں انسانی جسم کو پانی کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے، دیہات میں کچی لسی کا رواج عام ہوتا ہے، دودھ میں پانی ملا کر پینے سے پیاس بجھ جاتی ہے اور جسم کی حدت اور بے چینی دور ہو جاتی ہے، خون کا دباؤ بھی کم ہو جاتا ہے جو لوگ ہائی بلڈ پریشر کی مریض ہوتے ہیں ان کا کہنا ہے کہ کچی لسی پینے سے بلڈ پریشر نارمل ہو جاتا ہے۔

چھاچھ کی لسی پر روسی ماہر حیاتیات ایلی میچنیکوف کی تحقیق:

جن ملکوں کے لوگوں کی عمریں لمبی ہوتی ہیں چھاچھ ہمیشہ ان کی محبوب غذا رہی ہے۔ کیا ان ملکوں کے لوگوں کی درازی عمر میں واقعی چھاچھ کوئی کردار ادا کرتی ہے؟ اس

سوال کا جواب روس کے ماہر فعلیات وحیاتیات ایل میچنیکوف نے دیا ہے ان کو افعال الاعضاء پر تحقیق کے صلے میں نوبل پرائز بھی مل چکا ہے۔

کثیر مطالعہ کے بعد میچنیکوف اس نتیجے پر پہنچے کہ انسان کے اکثر امراض زہریلے قسم کے ان جراثیم سے لاحق ہوتے ہیں جو بڑی آنتوں میں پرورش پاتے ہیں۔انہوں نے معلوم کیا کہ ترش دودھ کے استعمال سے آنتوں کی اس حالت کی بڑی اصلاح ہوتی ہے۔وہ اس عمل کو تیزاب شیر پیدا کرنے والے جراثیم کی تاثیر قرار دیتے ہیں۔انہوں نے کہا یہ جراثیم قولون میں پائے جاتے ہیں جو معاندِ صحت نہیں بلکہ معاون صحت ہیں۔

تازہ دودھ اکثر ہاضمے میں خرابی پیدا کرتا ہے اور جب یہ ترش ہو جاتا ہے تو نسبتاً آسانی کے ساتھ ہضم ہو جاتا ہے۔اس کا باعث تیزاب شیر پیدا کرنے والے جراثیم ہیں جو دودھ کے تمام بیش قیمت اجزا حیاتین، معدنیات اور پروٹین وغیرہ آسانی کے ساتھ جزو بدن بن جاتے ہیں۔

تیزاب شیر آنتوں میں ایسا ماحول بھی پیدا کر دیتا ہے جو بعض مضر صحت جراثیم کے لئے سازگار نہیں ہوتا ایک تندرست آدمی کی قولون (بڑی آنت) میں کئی قسم کے معاون صحت جراثیم پائے جاتے ہیں لیکن اگر کسی نہ کسی وجہ سے یہ دوست جراثیم قولون سے غائب ہو جاتے ہیں یا ان کی تعداد گھٹ جاتی ہے تو دشمن جراثیم غالب آ جاتے ہیں جس کا پہلا نتیجہ قبض ہوتا ہے۔

چھاچھ کا دودھ میں وہ ہی مقام ہے جو خون میں آب خون (یعنی پلازمہ کا خوناب میں فائبرین یعنی لیفین موجود ہوتی ہے اسی رطوبت کی موجودگی سے خون جسم سے باہر آنے کے بعد جم جاتا ہے اگر لیفین کو خون سے الگ کر لیا جائے تو باقی رہنے والا پانی نہیں جمتا اس پانی کو زرداب اور انگریزی میں سیرم کہتے ہیں۔

چھاچھ کے عجیب خواص:

ایک انگریز عورت کا بیان ہے کہ مدت گزری کہ میرے باپ کے چہرے پر خارشی سرایت تھی ایک بوڑھے شخص نے گھریلو علاج بتایا کہ چھاچھ سے چہرے کو دھو کر پونچھ لیا کریں۔اس عمل سے اس کی خارش چلی گئی تھی نوجوانی کی عمر میں میرے چہرے پر مہاسے

نکلنے شروع ہوئے میں نے سوچا کہ مجھے بھی چھاچھ کا تجربہ کرنا چاہیے کیونکہ چھاچھ کے استعمال سے میرے باپ کی نہ صرف خارش چلی گئی تھی بلکہ جلد بھی ہموار و چکنی اور خوبصورت ہوگئی تھی میرے مہاسے رفع ہوگئے۔ اب میں ۷۲ سال کی ہوگئی ہوں اور اب تک چھاچھ سے چہرہ دھوتی ہوں۔ ابھی حال ہی میں بڑے بالوں والا کتا لے آئی ہوں جب میں اس کے بالوں کو کنگھی کرتی ہوں تو اس کے بالوں سے بھوسی (بفا) جھڑتی ہے جو مجھے بہت ناگوار ہوتی ہے میں نے اس پر ڈاکٹروں کے بہت قیمتی مرہم استعمال کیے مگر ناکام رہے۔ بالآخر میں اپنے پرانے خاندانی نسخے پر آ کر رکی اور کتے کو چھاچھ سے نہلانا شروع کیا۔ یہ تدبیر کارگر ثابت ہوئی۔

اس عمر میں بھی میرے چہرے اور جسم پر کوئی جھری نہیں ہے۔ اس سے کھٹی بو بھی نہیں آتی۔ میرے پاس بیٹھنے والے بھی کسی قسم کی بو محسوس نہیں کرتے۔

موضوع نمبر ۸۳

مشک اور عنبر کا استعمال اور جدید سائنسی تحقیق

مشک کا ذکر قرآن پاک میں:

ایک جگہ قرآن مجید میں جنت کی بہاروں کا ذکر کرتے ہوئے اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا ہے کہ جنت والوں کی تواضع کے لئے جو مشروب وہاں پیش کئے جائیں گے ان پر مشک کی مہر ہوگی دنیا میں جس قدر بھی خوشبوئیں ہیں مشک ان سب پر حاوی ہے کوئی خوشبو جو مشک سے خالی ہو مشک کی آمیزش والی خوشبو کا مقابلہ نہیں کرسکتی۔ مشک کی خوشبو اتنی پر اثر ہوتی ہے اگر ضعف قلب کے مارے ہوئے مریض کی ناک کے قریب مشک کو رکھا جائے تو قلب و دماغ میں اس قدر قوت و تحریک ہوتی ہے کہ بے شمار مریض ہوش میں آکر آنکھیں کھول دیتے ہیں۔

مشک اپنی اس تاثیر میں بھی یکتا ہے کہ کچھ دیر تک مشک کو اگر سونگھا جائے تو بسا اوقات ناک سے خون جاری ہو جاتا ہے یہ عمل راقم الحروف کے مشاہدے میں آیا ہے۔ اس سے یہ انکشاف ہوتا ہے کہ ہمارے نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم کو مشک سے بنی ہوئی خوشبو بہت پسند تھی۔

مشک کیسے حاصل ہوتا ہے؟:

مشک کو عربی میں مسک، ہندی میں کستوری اور انگریزی میں **MUSK** ہیں۔ یہ ایک جانور سے حاصل کیا جاتا ہے جسے ہرن مشکی، کستوریا ہرن اور آہوئے مشکی کہا جاتا ہے۔ اس کا سائنسی نام **Moschus Moschierus** ہے۔ یہ ایک قسم کا پہاڑی ہرن ہے جو وسطی ایشیا، کشمیر، تبت، سائبریا اور ہمالیہ کی چوٹی پر ۸۰۰۰ سے ۱۲۰۰۰ فیٹ کی بلندی پر پایا جاتا ہے۔ یہ ایک چھوٹا جانور ہے جس کی اونچائی تقریباً دو فیٹ اور لمبائی

تین فیٹ تک ہوتی ہے جب کہ وزن بیس پونڈ تک ہوتا ہے۔اس کے سینگ نہیں ہوتے جبکہ اوپری جبڑے میں دو بڑے دانت باہر نکلے ہوئے ہوتے ہیں۔دم چھوٹی ہوتی ہے اور پچھلی ٹانگیں لمبی اور موٹی ہوتی ہیں۔کھال موٹی اور ہموار گہرے براؤن رنگ کی ہوتی ہے جس پر سرمئی رنگ کے دھبے ہوتے ہیں۔

یہ ایک تنہائی پسند جانور ہے۔اس کی افزائش نسل کا موسم جنوری کا مہینہ ہے جب کہ جون میں بچے پیدا ہوتے ہیں۔مشک صرف نر جانور میں ایک جھلی دار تھیلی میں پیدا ہوتا ہے جو ناف کی جلد کے قریب پائی جاتی ہے چونکہ یہ ناف کے قریب ہوتی ہے،اس لیے اسے نافہ بھی کہتے ہیں۔

موسم سرما میں جب پہاڑوں پر برف پڑتی ہے تو یہ جانور نیچے اترتا ہے اور انہی دنوں میں اس کا شکار کیا جاتا ہے۔جب اسے مار کر نافہ نکالتے ہیں تو مشک اس میں خون اور گوشت کی طرح تر اور نمناک ہوتا ہے اسے دھوپ میں رکھ کر سکھا لیتے ہیں جانور کی عمر کے ساتھ مشک کی مقدار بڑھتی جاتی ہے۔خشک ہو کر مشک دانہ دار سیاہی مائل،نہایت تیز خوشبو دار اور تلخ مزے کا ہو جاتا ہے۔

بلحاظ مقام پیدائش مشک کی کئی اقسام ہیں۔کرپ مشک جو چین اور تبت سے آتا ہے سب سے اچھی قسم ہے جس کی خوشبو نہایت تیز اور رنگ سیاہ ہوتا ہے۔دوسرے درجہ میں نیپالا مشک ہے جو نیلگوں رنگ کا ہوتا ہے تیسرے درجہ میں کشمیرا مشک ہے جب کہ روسی مشک سب سے نچلے درجہ کا ہوتا ہے۔

اصلی اور نقلی مشک میں فرق:

کافی مہنگا ہونے کی وجہ سے اس میں زیادہ ملاوٹ کی جاتی ہے۔اصل مشک کی پہچان یہ ہے کہ اصلی نافے کی ساخت کے اندر بہت سے خانے ہوتے ہیں،لیکن مصنوعی نافے کے اندر خانے نہیں ہوتے۔سوئی کی نوک کو لہسن میں چبھو کر نافے میں چبھوئیں اگر بدبو آئے تو مصنوعی ہے۔مشک اگر نافے میں نہیں ہے تو پانی کے ساتھ ہتھیلی پر ملیں۔اگر گھل جائے تو اصلی اور بتی بن جائے تو نقلی۔اسی طرح برتن کو آگ پر رکھ کر مشک اس پر ڈالیں۔اگر خوشبو نکلے تو اصلی اور اگر جلے ہوئے چمڑے کی بو نکلے تو نقلی۔اس کے علاوہ اصلی مشک

میں کیڑے نہیں پڑتے ،مصنوعی میں کیڑے پڑ جاتے ہیں۔مشک نافے میں تین سال تک صحیح رہتا ہے اور نافے سے باہر اس کی تاثیر ایک سال تک رہتی ہے۔

مشک کے طبی فوائد پر تحقیقات:

حکما اور اطبا کے مطابق مشک کا مزاج تیسرے درجہ میں گرم اور دوسرے درجہ میں خشک ہے۔ یہ مفرح (طبیعت میں فرحت اور خوشی پیدا کرنے والا)، مسخن (گرمی پیدا کرنے والا) مقوی باہ (قوت مردمی کو طاقت دینے والا) اور دافع تشنج ہے۔ دل، دماغ، اور جگر تمام اعضاء کو قوی رکھتا ہے۔

مشک حرارت غریزی (Animal Heat طبیعی گرمی جو بدن کی اصلاح کرتی اور اس کو تعفن اور وفساد سے محفوظ رکھتی ہے) کو ابھارتا ہے۔ حواس خمسہ ظاہری و باطنی کو طاقت دیتا ہے۔ان افعال کی وجہ سے اسے ضعف قلب، غشی، مالیخولیا (خلل دماغ) ضعف عامہ، خفقان (اختلاج قلب) مرگی، اختناق الرحم (ہسٹریا) ام الصبیان (بچوں میں مرگی)، سکتہ، نسیان، فالج، لقوہ، رعشہ، کالی کھانسی، امراض عصبانی، تشنجی میں استعمال کرتے ہیں دواء المسک اس کا مشہور مرکب ہے جو ان امراض میں استعمال کرایا جاتا ہے۔تقویت باہ کے لیے اسے مقوی باہ معجونوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

مشک کا اعتدال سے زیادہ استعمال گرم مزاج لوگوں کیلئے نقصان دہ ہے، کیونکہ یہ اکثر دردسر اور نکسیر پیدا کرتا ہے خاص طور پر گرم موسم میں اس کا احتیاط سے استعمال کرنا چاہیے حکمت میں مشک پیدا ہونے والے مضر پہلوی اثرات کی عرق گلاب اور طباشیر کے استعمال سے اصلاح کی جاتی ہے۔

جدید سائنسی تحقیق کے مطابق مشک میں ہائڈرو کارٹیسون HYDRO CORTISONE کی طرح ضد التہابی خصوصیات پائی گئی ہیں اور جب اسے چوہوں میں ہونے والی التہاب مفصل ARTHRITIS پر آزمایا گیا تو یہ فینائل بیوٹازون PHENYLBUTAZONE سے زیادہ موثر ثابت ہوا۔

موضوع نمبر ۸۴

وضواور جدید سائنسی تحقیقات

وضو کے طبی معجزات:

وضو کا لفظ عربی کے مصدر وضاء (روشنی) سے ماخوذ ہے۔ جب کہ اصطلاح شریعت میں وضو سے مراد نماز سے قبل اعضاء کو مقررہ طریقے سے دھونا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اسے نماز کے لئے شرط قرار دیا ہے نیز یہ بیت اللہ کے طواف کیلئے بھی ضروری ہے ارشاد الٰہی ہے۔

''اے ایمان والوں نماز کی طرف قیام سے قبل اپنے چہرے، کہنیوں اور پاؤں کو ٹخنوں تک دھولو۔''

وضو ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے دن رات میں کم سے کم پانچ بار بدن کی صفائی کی جاسکتی ہے۔ یہ امر جہاں جسم کو امراض سے محفوظ رکھنے میں معاون ہوتا ہے وہاں اس کے طبی معجزات میں عظمت اسلام بھی آشکار ہوتی ہے۔ جدید طبی انکشافات اور تحقیقات بھی یہ ثابت کر چکی ہیں کہ وضو نظام دوران خون پر اچھے اثرات مرتب کرتا ہے۔ جدید طبی تحقیقات یہ بھی ثابت کر چکی ہیں کہ بار بار وضو کرنا فشار الدم قوی میں مفید ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ طبیب اعظم جناب رسول اللہ ﷺ نے مکمل طور پر وضو کرنے کی ترغیب اور ہر عضو کو اسکے دھونے کا حق ادا کرنے کی تلقین فرمائی۔

حضرت ابو ہریرہؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا اے صحابہ کرام کیا میں آپ کو ایسا عمل نہ بتاؤں جس کے ذریعے اللہ تعالیٰ گناہوں اور غلطیوں کا خاتمہ اور درجات کو بلند فرماتے ہیں۔ صحابہ کرام نے عرض کیا ضرور فرمایئے آپ نے فرمایا نہ چاہتے ہوئے بھی مکمل وضو کرنا، مساجد کی طرف کثرت سے پیدل چل کر جانا اور نماز کے بعد دوسری نماز کا انتظار کرنا۔

امام مسلم روایت کرتے ہیں کہ حضرت ابو ہریرہؓ راوی ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا مومن کے اعضاء وضو چمکتے ہوں گے۔

اندازہ کیا جائے کہ کس طرح وضو کے ذریعے اعضائے بدن کی صفائی کا اہتمام کیا گیا ہے۔ کس طریقے سے ہاتھ، پاؤں اور چہرہ کی غلاظتوں اور نجاستوں کے دور کرنے کا طریقہ بتایا گیا ہے کہ قضائے حاجت کے بعد ہاتھ نجاست اور گندگی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اسلام ان کی نظافت کا کا اہتمام وضو کے زریعے فرماتا ہے۔ اس طرح کھانے کے بعد جو ذرات ہاتھوں اور دانتوں میں رہ جاتے ہیں انہیں بھی وضو کے ذریعے دور کرنے کا اہتمام کیا گیا ہے۔

کھانے کے باقی ماندہ ذرات جراثیم پھیلنے کا باعث بنتے ہیں اور ان سے امراض جنم لیتے ہیں۔ لہذا اسلام ہمیں وضو کے ذریعے ان امراض سے محفوظ رکھنا چاہتا ہے۔

ہاتھوں کی صفائی کے علاوہ منہ کی مکمل صفائی ہوتی ہے۔ تین دفعہ کلی کرنا، منہ کو اچھی طرح صاف کرنے کا باعث بنتا ہے۔ اگر منہ کی صفائی نہ کی جائے تو بہت سے امراض پیدا ہونے کا خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ لہذا وضو میں کلی کرنا منہ کی گندگی کی وجہ سے لاحق ہونے والی بہت سے امراض سے بچاتا ہے نیز کلی کی وجہ سے منہ میں گندی بو بھی پیدا نہیں ہوتی۔ جس سے ملاقاتیوں کو تکلیف اٹھانی پڑتی ہے۔ علاوہ ازیں کلی کی وجہ سے دانت بھی بیماریوں سے بچ جاتے ہیں۔ کھانے کے باقی ماندہ ذرات کی وجہ سے دانتوں کو کیڑا لاحق ہو جاتا ہے جب کہ مسوڑھوں میں التہاب بھی واقع ہو جاتا ہے۔ اس طرح وضو دانتوں کو بہت سے امرض سے بچائے رکھتا ہے اسی طرح وضو سے قبل مسواک کرنا بھی منہ کی صفائی کا اہم ترین ذریعہ ہے۔ حدیث نبوی کے مطابق مسواک رب تعالیٰ کو راضی کرنے کا اہم ذریعہ اور منہ کی طہارت کا آلہ ہے۔

وضو میں کلی کے بعد ناک میں پانی چڑھانے اور اسے جھاڑنے کی باری آتی ہے اس عمل سے ناک کی صفائی ہو جاتی ہے۔ بہت سی گندگی اور غلاظت اس عمل سے رفع ہو جاتی ہے، اور صاف وتر وتازہ ہوا ناک کے ذریعے باہم پہنچتی ہے نیز ناک کے ذریعہ جسم میں داخل ہونے والی ہوا صاف ہو جاتی ہے۔

ہاتھوں کو دھونے، کلی کرنے، ناک میں پانی چڑھانے اور جھاڑنے کے متعلق بہت سی احادیث نبوی وارد ہوئی ہیں جن میں جناب رسول اللہ نے ان تینوں چیزوں کا اہتمام کرنے کی تلقین فرمائی ہے اوس بن اوس ثقفی روایت کرتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو دیکھا آپ نے وضو کیا اور اپنی ہتھیلیوں کو تین تین بار دھویا۔ حضرت ابو ہریرۃؓ سے مروی ہے کہ آپ

نے فرمایا جب آپ نیند سے بیدار ہوں تو اپنے ہاتھوں کو بغیر دھوئے برتنوں میں نہ ڈالیں۔ یہاں تک کہ تین بار دھولیں اسے کوئی پتہ نہیں کہ اس کے ہاتھ نے رات کہاں گزاری۔

لقیط بن صبرہ سے مروی ہے کہ آپ نے فرمایا ''جب آپ وضو کریں تو کلی کریں'' بخاری ومسلم کی روایت میں ہے کہ جب آپ میں سے کوئی وضو کرے تو اپنی ناک میں پانی ڈالے اور پھر اسے جھاڑے۔

وضو میں چہرہ کا دھونا ضروری اور لازمی ہے قرآنی آیت ہے: فاغسلو وجوھکم کہ اپنے چہروں کو دھولیں۔ وضو میں یہ عمل آنکھوں کو امراض سے بچاتا ہے اور چہرہ کی جلد سے گرد وغبار کو دور کرتا ہے۔ اس طرح کانوں کا مسح کرنا بھی کانوں سے میل کچیل کا دافع ہے اور یوں ہم بہت سی تکالیف سے بچ سکتے ہیں۔

حضرت مقدام بن معد یکرب سے روایت ہے کہ رسول اکرم ﷺ نے وضو کرتے ہوئے اپنے سر اور کانوں کا مسح کیا اور ان کے اندر اور باہر دونوں طرف ہاتھ پھیرے اور اپنی انگلیاں، کانوں کے سوراخوں میں داخل کیں۔

وضو کے آخر میں پاؤں کا دھونا بھی فرائض وضو میں شامل ہے۔ قدم انسانی جسم کے وہ اعضاء ہیں جو کہ زمین کے قریب ہوتے ہیں گرد وغبار اور مٹی ان پر چڑھی رہتی ہے چونکہ یہ زمین کے قریب ترین ہوتے ہیں ان کا تین تین دفعہ دھونا مسنون عمل ہے۔ حضرت عثمان بن عفان سے روایت ہے کہ نبی کریم نے انہیں تین تین دفعہ دھویا۔

وضو سے مختلف بیماریوں کا علاج اور جدید سائنسی تحقیق:

مغربی ممالک میں مایوسی (یعنی) ڈپریشن ترقی پذیر ہے۔ دماغ فیل ہورہے ہیں پاگل خانوں کی تعداد میں اضافہ ہورہا ہے نفسیاتی امراض کے ماہرین کے یہاں مریضوں کا تانتا بندھا ہوا ہے مغربی جرمنی کے ایک ڈپلوما ہولڈر فزیوتھراپسٹ کا کہنا ہے کہ مغربی جرمنی میں ایک سیمنار ہوا جس کا موضوع تھا ''مایوسی (یعنی) ڈپریشن کا علاج ادویات کے علاوہ اور کن طریقوں سے ممکن ہے'' ایک ڈاکٹر نے اپنے مقالہ میں یہ انکشاف کیا کہ میں نے ڈپریشن کے چند مریضوں کے روزانہ پانچ بار منہ دھلائے تو کچھ عرصہ بعد ان کی بیماری کم ہوگئی پھر ایسے ہی مریضوں کے دوسرے گروپ کے روزانہ پانچ

بار منہ، ہاتھ اور بازو دھلوائے تو مرض میں بہت افاقہ ہوگیا یہی ڈاکٹر اپنے مقالہ کے آخر میں اعتراف کرتا ہے کہ مسلمانوں میں مایوسی کا مرض کم پایا جاتا ہے کیونکہ وہ دن میں پانچ مرتبہ ہاتھ منہ اور پاؤں دھوتے ہیں یعنی وضو کرتے ہیں۔

وضواور ہائی بلڈ پریشر:

ایک ہارٹ اسپیشلسٹ کا بڑے وثوق کے ساتھ کہنا ہے کہ ہائی بلڈ پریشر کے مریض کو وضو کراؤ اور پھر اس کا بلڈ پریشر چیک کرو لازماً کم ہوگا ایک مسلمان ماہر نفسیات ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ نفسیاتی امراض کا بہترین علاج وضو ہے۔ مغربی ماہرین نفسیات مریضوں کو وضو کی طرح روزانہ کئی بار پانی لگواتے ہیں۔

وضواور فالج:

وضو میں ترتیب وار اعضا دھوئے جاتے ہیں یہ بھی حکمت سے خالی نہیں ہے پہلے ہاتھوں کو پانی میں ڈالنے سے جسم کا اعصابی نظام مطلع ہو جاتا ہے اور پھر آہستہ آہستہ چہرہ اور دماغ کی رگوں کی طرف اس کے اثرات پہنچتے ہیں وضو میں پہلے ہاتھ دھونے، پھر کلی کرنے، پھر ناک میں پانی ڈالنے پھر چہرہ اور دیگر اعضا دھونے کی ترتیب فالج کی روک تھام کے لئے مفید ہے اگر چہرہ دھونے اور مسح کرنے سے آغاز کیا جائے تو بدن کی کئی بیماریوں میں مبتلا ہوسکتا ہے۔

قوت حافظہ اور منہ کے چھالے:

وضو میں مسواک کرنا سنت ہے ہمارے پیارے نبی کریم ﷺ مسواک کا بے حد اہتمام فرماتے جب گھر میں داخل ہوتے تو سب سے پہلے مسواک کرتے ہمارے آقا ﷺ خود بھی مسواک استعمال کرتے اور اپنے غلاموں کو بھی مسواک کرنے کی ترغیب دی ان میں بے شمار دینی اور دنیاوی فوائد ہیں۔ مسواک میں متعدد کیمیائی اجزا ہیں جو دانتوں کی ہر طرح کی بیماریوں سے بچاتے ہیں مسواک سے قوت حافظہ بڑھتی ہے، درد سر دور ہوتا ہے اور سر کی رگوں میں سکون ملتا ہے اس سے بلغم دور، نظر تیز، معدہ درست اور کھانا ہضم ہوتا ہے۔ عقل بڑھتی

ہے، بڑھاپا دیر سے آتا ہے اور پیٹھ مضبوط ہوتی ہے۔ بعض اوقات گرمی اور معدہ کی تیزابیت سے منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں اس کے لئے منہ میں تازہ مسواک ملیں اور اس کے لعاب کو کچھ دیر تک منہ کے اندر پھیرتے رہیں اس طرح کئی مریض ٹھیک ہو چکے ہیں۔

وضو میں ہاتھ دھونے کی حکمتیں:

وضو میں سب سے پہلے ہاتھ دھوئے جاتے ہیں ہم مختلف چیزوں میں ہاتھ ڈالتے ہیں اور ہاتھوں میں جو جراثیم لگ جاتے ہیں اگر سارا دن ہاتھ نہ دھوئے جائیں تو ہاتھ کی جلد کئی جلدی امراض میں مبتلا ہو سکتی ہے۔ ہاتھوں کے گرمی دانے، جلدی سوزش، ایگزیما، پھپھوندی کی بیماری، جلد کی رنگت تبدیل ہو جانا وغیرہ، جب ہم ہاتھ دھوتے ہیں تو انگلیوں کے پوروں سے شعاعیں نکل کر ایک ایسا حلقہ بناتی ہیں جس سے ہمارا اندرونی برقی نظام متحرک ہو جاتا ہے اور ایک حد تک برقی رو ہمارے ہاتھوں میں سمٹ آتی ہے اس سے ہمارے ہاتھوں میں حسن پیدا ہو جاتا ہے۔

کلی کرنے کی حکمتیں:

وضو میں پہلے ہاتھ دھو لئے جاتے ہیں جس سے ہاتھ جراثیم سے پاک ہو جاتے ہیں ورنہ پھر یہ کلی کے ذریعے منہ میں اور پھر پیٹ میں جا کر متعدد امراض کا باعث بن سکتے ہیں غذا کے ذرات کے ساتھ ہوا کے ذریعے لاتعداد مہلک جراثیم ہمارے منہ اور دانتوں میں لعاب کے ساتھ چپک جاتے ہیں چنانچہ وضو میں مسواک اور کلی کے ذریعے بہترین صفائی ہو جاتی ہے اگر منہ نہ صاف کیا جائے تو ان امراض کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔ ایڈز کی ابتدائی علامات میں منہ کا پکنا، منہ کناروں سے پھٹنا منہ اور ہونٹوں کی دار قوبا Mcenilasis منہ میں پھپھوندی کی بیماریاں اور چھالے وغیرہ غرارے کرنا بھی سنت ہے اور پابندی کے ساتھ غرارے کرنے والا گلے کے بہت سے امراض حتی کہ گلے کے کینسر سے محفوظ رہتا ہے۔

وضو اور جلدی امراض:

طب جدید وضو کے بہت سے معجزات واضح کر چکی ہے کمال عبدالمنعم محمد خلیل

لکھتے ہیں کہ وضو جلد انسانی کو نرم رکھتا ہے جس کی وجہ سے سورج سے نکلنے والی شعاعیں کم اثر چھوڑتی ہیں۔ بالخصوص نہ ڈھانپے جانے والے اعضاء کو یہ بہت سے نقصانات سے بچاتا ہے اس طرح وضو بہت سے کیمیائی مواد کو بھی جلد انسانی میں سرایت کرنے سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بدن سرطان جیسے موذی مرض سے بچ جاتا ہے۔

جدید تحقیقات ثابت کر چکی ہیں کہ مغربی ممالک میں ان عورتوں اور مردوں کو ایسے جلدی سرطان میں مبتلا پایا گیا ہے جو انہیں سورج کی شعاعوں کی وجہ سے لاحق ہوا۔ اور ایسے مریض مردوں اور عورتوں کی تعداد بہت زیادہ تھی جب کہ اسلامی ممالک میں مسلمان وضو کے ذریعے اپنی جلد کو نرم رکھتے ہیں اور سورج کی شعاعیں ان پر کم اثر کرتی ہیں۔ اسی وجہ سے نبی کریم نے مسلمانوں کو ہر وقت باوضو رہنے کی ترغیب دی اور فرمایا کہ وضو کا اہتمام مرض کو دور رکھتا ہے۔ ان فوائد کو دیکھ کر بے اختیار زبان پکار اٹھتی ہے کہ اسلام کس قدر اچھا دین ہے اور وضو کے طبی فوائد کس قدر عمدہ ہیں۔

ناک میں پانی ڈالنے کی حکمتیں:

پھیپھڑوں کو ایسی ہوا درکار ہوتی ہے جو ہوا کی ۸۰ فیصد رطوبت سے تر ہو اور جس کا درجہ حرارت نوے درجہ فارن ہائیٹ سے زائد ہو ایسی ہوا فراہم کرنے کے لئے اللہ تعالیٰ نے ہمیں ناک کی نعمت سے نوازا ہے ہوا کو مرطوب بنانے کے لئے ناک روزانہ چوتھائی گیلن نمی پیدا کرتی ہے صفائی اور دیگر سخت کام نتھنوں کے بال سرانجام دیتے ہیں ناک کے اندر ایک خوردبینی یعنی **Microscopic** جھاڑو ہے اس جھاڑو میں غیر مرئی یعنی نظر نہ آنے والے روئیں ہیں جو ہوا کے ذریعے داخل ہونے والے جراثیم کو ہلاک کر دیتے ہیں نیز ان غیر مرئی رووٴں کے ذمے ایک دفاعی نظام بھی ہے جسے **Lysozium** کہتے ہیں۔ ناک اس کے ذریعے آنکھوں کو انفکشن سے محفوظ رکھتی ہے وضو کرنے والا ناک میں پانی چڑھاتا ہے جس سے جسم کے اہم ترین آلے ناک کی صفائی ہو جاتی ہے اور پانی کے اندر کام کرنے والی برقی رو سے ناک کے اندرونی غیر مرئی رووٴں کی کارکردگی کو تقویت پہنچتی ہے اور مسلمان وضو کی برکت سے ناک کے بے شمار پیچیدہ امراض سے محفوظ بھی رہتا ہے دائمی نزلہ اور ناک کے زخم کے مریضوں کے لئے ناک کا غسل بے حد ضروری ہے۔

چہرہ دھونے کی حکمتیں:

آج کل فضاؤں میں دھوئیں وغیرہ کی آلودگیاں بڑھتی جا رہی ہیں مختلف کیمیاوی مادے کیل کی شکل میں آنکھوں اور چہرہ وغیرہ پر جم جاتے ہیں اگر چہرہ نہ دھویا جائے تو چہرہ اور آنکھیں امراض کا شکار ہو جاتی ہیں ایک یورپین ڈاکٹر نے مقالہ لکھا جس کا نام Eye water health نے اس نے اس بات پر زور دیا کہ اپنی آنکھوں کو دن میں کئی بار دھوتے رہو ورنہ تمہیں خطرناک بیماریوں سے دوچار ہونا پڑے گا۔ چہرہ دھوتے سے منہ پر کیل بالکل نہیں نکلتے۔ امریکن کونسل فار بیوٹی نے کیا خوب انکشاف کیا ہے کہ مسلمانوں کو کسی قسم کے کیمیاوی لوشن کی ضرورت نہیں وضو سے ان کا چہرہ دھل کر کئی بیماریوں سے محفوظ ہو جاتا ہے۔ محکمہ ماحولیات کے ماہرین کا کہنا ہے کہ چہرے کی الرجی سے بچنے کے لئے اس کو بار بار دھونا چاہیے ایسا صرف وضو کے ذریعے ممکن ہی وضو میں چہرہ دھونے سے چہرے کا مساج ہو جاتا ہے اور عضلات یعنی کل پرزے مزید طاقت ور ہو جاتے ہیں۔

مسح کی حکمتیں:

سر اور گردن کے درمیان جوشہ رگ واقع ہے اس کا تعلق ریڑھ کی ہڈی اور حرام مغز اور اور جسم کے تمام جوڑوں سے ہوتا ہے جب وضو کرنے والا گردن کا مسح کرتا ہے تو ہاتھوں کے ذریعے برقی رونکل کر شہ رگ میں ذخیرہ ہو جاتی ہے اور ریڑھ کی ہڈی سے ہوتی ہوئی جسم کے تمام اعصابی نظام میں پھیل جاتی ہے اور اس سے اعصابی نظام کو توانائی حاصل ہوتی ہے۔

ایک شخص فرانس میں ایک جگہ وضو کر رہا تھا دوسرا شخص پاس کھڑا بڑے غور سے اسے دیکھ رہا تھا جب وہ شخص وضو کر کے فارغ ہوا تو دوسرے شخص نے پوچھا آپ کون ہیں اور کہاں کے باشندے ہیں پہلے شخص نے جواب دیا کہ میں پاکستانی مسلمان ہوں، دوسرے شخص نے پوچھا کہ پاکستان میں کتنے پاگل خانے ہیں اس عجیب غریب سوال پر پہلے شخص نے اندازاً جواب دیا ۲ یا ۴ ہوں گے دوسرے شخص نے پھر سوال کیا ابھی تم کیا کر رہے تھے اس نے جواب دیا وضو پھر دوسرے شخص نے سوال کیا کہ کیا تم روزانہ اسی طرح کرتے ہو اس شخص نے جواب دیا دن میں پانچ وقت۔ دوسرا شخص بڑا حیران ہوا اور کہا میں دماغی امراض کے ہسپتال میں سرجن ہوں اس طریقہ سے ہم پاگل مریضوں کا علاج کرتے ہیں۔

ادارہ اشاعت اسلام کی مقبول ومعیاری کتابیں

تحقیق و تصنیف:......... محمد انور بن اختر

﴿۱﴾	عبادات نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات
﴿۲﴾	عورت کی اسلامی زندگی اور جدید سائنسی تحقیقات
﴿۳﴾	اسلام قرآن اور محمد ﷺ غیر مسلموں کی نظر میں
﴿۴﴾	انٹرنیٹ کے ڈسے ہوئے!
﴿۵﴾	سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات (جلد اول)
﴿۶﴾	سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات (جلد دوم)
﴿۷﴾	مثالی دولھا
﴿۸﴾	مثالی دلہن
﴿۹﴾	عالم اسلام یہود ونصاریٰ کی ملٹی نیشنل کمپنیوں کے شکنجے میں
﴿۱۰﴾	یہود ونصاریٰ کی جیلوں میں مسلمانوں کی تڑپتی لاشیں
﴿۱۱﴾	پردہ اور جدید ریسرچ
﴿۱۲﴾	محمد ﷺ دنیا کے سب سے بڑے ماہر نفسیات
﴿۱۳﴾	تبلیغی جماعت کی محنت کے عالم میں ثمرات
﴿۱۴﴾	قرآن کے سائنسی انکشافات
﴿۱۵﴾	عالم اسلام پر یہود ونصاریٰ کے ذرائع ابلاغ کی یلغار
﴿۱۶﴾	قرآن کے دنیا پر اثرات اور جدید سائنسی تحقیقات
﴿۱۷﴾	موت اور قبر کے حیران کن واقعات اور جدید تحقیقات
﴿۱۸﴾	اسلام صحت اور جدید سائنسی تحقیقات


موت اور قبر کے حیران کن واقعات
اللہ کے نافرمانوں کا عبرتناک انجام
مثالی دلہن
مثالی دولہا
قدرت الٰہی کے عجائبات
اسلاف کے ایمان افروز واقعات
خواتین اسلام کے ایمان افروز واقعات
ارشادات نبوی اور جدید سائنس
قرآن کے سائنسی انکشافات
عبادات نبوی اور جدید سائنس
گناہ گار جب اللہ کی طرف پلٹے
فیشن زدہ زندگی کی تباہ کاریاں
تبلیغی جماعت کی حیران کن کارگزاریاں
داڑھی اور شیو کے نقصانات
جدید سائنس کی روشنی میں
حضور ﷺ
دنیا کے سب سے بڑے ماہر نفسیات
پردہ اور جدید سائنس